



**Universidad del  
Rosario**

**Proyecto de Educación Emocional en el Colegio Atabanza IED**

**Autora**

**Catalina Salcedo Arzayús**

**Directora**

**Judy Viviana Velásquez Merchán**

**Magister en Inteligencia Emocional y Bienestar**

**Escuela de Medicina y Ciencias de la Salud**

**Decanatura del Medio Universitario**

**Maestría en Inteligencia Emocional y Bienestar**

**Universidad del Rosario**

**Bogotá - Colombia**

**2025**

## Contenido

Introducción .....	1
Fundamentación teórica .....	4
Las emociones y sus componentes .....	4
Mecanismo de valoración .....	5
Fenómenos afectivos.....	6
Las emociones y las necesidades .....	6
Las emociones y la corporización.....	7
Herramientas para ampliar el vocabulario emocional .....	7
Medidor emocional RULER.....	7
Rueda de emociones .....	7
Herramientas de escucha activa y comunicación no violenta.....	8
La comprensión de las necesidades emocionales como base para la acción pedagógica.....	8
Modelo teórico utilizado en la implementación del proyecto.....	9
Modelo pentagonal de competencias emocionales de Rafael Bisquerra (2009).....	9
Objetivos .....	11
Objetivo general.....	11
Objetivos específicos .....	11
Método .....	12
Población y muestra.....	12
Instrumentos de evaluación del programa .....	12
Descripción del plan de actuación .....	16
Características de la metodología de la intervención educativa .....	16
Descripción sesión a sesión .....	17
Descripción de las cartillas .....	20
Resultados .....	20
Evaluación del proceso de aplicación.....	20
Asistencia a las sesiones presenciales.....	20
Evaluación del proceso de aplicación de las sesiones presenciales.....	21
Evaluación del proceso de aplicación de las cartillas .....	22
Evaluación de los resultados.....	23

Cambios a nivel de la competencia conciencia emocional .....	23
Análisis comparativo entre los aprendizajes percibidos por los participantes y los objetivos de cada taller .....	26
Análisis de las percepciones generales sobre el desarrollo de toda la intervención .....	31
Conclusiones .....	34
Valoración personal .....	36
Referencias.....	38

### **Listado de tablas**

Tabla 1: Necesidades identificadas de la institución educativa .....	2
Tabla 2: Descripción de los aspectos a evaluar en el proyecto.....	15
Tabla 3: Distribución de las sesiones.....	18
Tabla 4: Asistencia de los participantes en cada sesión presencial .....	21
Tabla 5: Descriptivas de los resultados pre y post.....	23
Tabla 6: Análisis de alineación aprendizajes sesiones presenciales vs objetivo de la formación	27
Tabla 7: Temas emergentes del análisis temático.....	32

### **Listado de gráficos**

Gráfico 1: Percepción de los participantes frente a la efectividad de las sesiones .....	22
Gráfico 2: Percepción de los participantes frente a la orientación de la facilitadora.....	22
Gráfico 3: Gráfico de cajas y bigotes del ítem A1.....	25
Gráfico 4: Gráfico de cajas y bigotes del ítem A7 .....	25
Gráfico 5: Gráfico de cajas y bigotes del ítem A8.....	26

## Lista de Anexos

Anexo A: Consentimientos informados.....	41
Anexo B: Formato de asistencia .....	45
Anexo C: Encuesta de satisfacción de la sesión presencial .....	46
Anexo D: Encuesta de satisfacción de las cartillas .....	49
Anexo E: Guía de grupo focal .....	51
Anexo F: Cuestionario de competencias emocionales URIEEB-50.....	53
Anexo G: Guía de sesiones .....	55
Anexo H: Cartillas para trabajo autónomo .....	86
Anexo I: Evidencias de las sesiones presenciales.....	95
Anexo J: Respuestas de los participantes a la encuesta de satisfacción luego de cada sesión .....	96

## **Resumen**

El presente trabajo tuvo como finalidad fortalecer la competencia de conciencia emocional del profesorado del colegio Atabanza IED de Bogotá, mediante el diseño y desarrollo de un proyecto de educación socioemocional. Aunque desde el año 2023, el colegio ha impulsado el proyecto institucional “La ciencia de convivir” para fortalecer las competencias emocionales de la comunidad educativa, los docentes han señalado la urgente necesidad de involucrarse en procesos de formación y reflexión más profundos que aporten a su bienestar. El trabajo se basa en el modelo pentagonal de competencias emocionales de Bisquerra (2009), con un enfoque en la competencia de conciencia emocional. La intervención consistió en seis sesiones presenciales de tres horas junto con la entrega de una cartilla semanal con ejercicios prácticos que reforzaron los contenidos abordados en las sesiones. Los resultados obtenidos indican que el desarrollo del proyecto permite no solo el fortalecimiento de la competencia de conciencia emocional, sino también la construcción de un sentido de comunidad y apoyo mutuo entre los docentes.

**Palabras clave:** educación emocional, conciencia emocional, profesorado.

## Introducción

El bienestar es un elemento importante para la profesión docente. "El bienestar del docente abarca cómo se sienten y funcionan los maestros en sus trabajos; es específico del contexto e incluye los afectos, actitudes y evaluaciones del trabajo de los maestros" (Falk et al., 2019, p.7). El marco de McCallum et al. (2017) identifica cuatro factores que impactan el bienestar docente. Estos son 1) la resiliencia y la autoeficacia 2) las competencias socioemocionales o inteligencia emocional 3) las respuestas personales al trabajo: agotamiento, fatiga, desgaste, estrés 4) los factores relacionales con estudiantes, padres, directivos y colegas.

El factor *competencias emocionales o inteligencia emocional* comprende el promover la identificación, regulación y expresión de las emociones, las cuales pueden ayudar a gestionar el estrés de los docentes y aumentar su bienestar (Vesely et al., 2013). Cuando los maestros tienen competencias emocionales más sólidas, tienden a sentirse más eficaces en la enseñanza y, en consecuencia, la enseñanza se vuelve más placentera (Goddard et al., 2004).

Jennings y Greenberg (2009) plantean que las competencias socioemocionales y el bienestar de los maestros tienen un impacto en la calidad de la relación maestro-estudiante, el manejo del aula y la implementación efectiva de la educación socioemocional. Dadas las altas demandas que implica la profesión docente, es común que el profesorado experimente estrés y/o burnout, lo cual afecta negativamente su bienestar y, por ende, la calidad de la implementación de la educación socioemocional en los estudiantes (Ransford et al., 2009). Si los docentes experimentan malestar en su quehacer, emociones como el desánimo y la desesperanza se pueden transmitir hacia los estudiantes, afectando el clima que hay en el aula (Bisquerra,

comunicación personal, marzo de 2024). Sentirse bien en el trabajo, logrando un equilibrio entre la desmotivación y el estrés, es uno de los factores clave para el bienestar (Bisquerra, 2000).

Este marco conceptual permite comprender la realidad vivida por el colegio, donde el bienestar docente se ha revelado como un aspecto fundamental para consolidar los procesos institucionales de educación socioemocional. Desde el año 2023, el colegio ha impulsado el proyecto institucional “La ciencia de convivir” con el objetivo de fortalecer las competencias emocionales de la comunidad educativa. Sin embargo, en el marco de esta experiencia, los docentes señalan la urgente necesidad de involucrarse en procesos de formación y reflexión más profundos que aporten a su bienestar emocional.

Con el propósito de comprender con mayor claridad estas necesidades, se realizaron tres acciones clave que permitieron identificar los desafíos del cuerpo docente y, a partir de allí, establecer el objetivo de este proyecto de intervención:

### **Tabla 1**

#### *Necesidades identificadas de la institución educativa*

Fuente	Necesidades
Documento institucional “La ciencia de convivir” (2023).	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Fortalecer las habilidades socioemocionales de la Comunidad Educativa (estudiantes, sus familias, docentes, directivos docentes y administrativos), buscando en cada uno de ellos/ellas una adecuada relación consigo mismos (as), con los demás y con el entorno inmediato, a través de estrategias que involucren el reconocimiento, la facilitación, la expresión y el bienestar emocional en todas las áreas del conocimiento</li> <li>- Contribuir con el fortalecimiento de las habilidades socioemocionales de los docentes, directivos docentes y administrativos, por medio de capacitaciones continuas durante el año, buscando de esta manera, el bienestar emocional del equipo docente y administrativo.</li> </ul>

---

Entrevista con docentes del proyecto “La ciencia de convivir” (noviembre, 2024).	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Espacios de formación que aporten al bienestar emocional del profesorado.</li> <li>- Espacios para conectar con el otro.</li> <li>- Espacios para promover el reconocimiento emocional.</li> <li>- Trabajar la comunicación asertiva y efectiva (aprender a expresar lo que se siente).</li> <li>- Falta de herramientas para gestionar el enojo con colegas y estudiantes.</li> <li>- Falta de herramientas para abordar conflictos interpersonales entre colegas.</li> <li>- Dificultades en la gestión emocional para la gestión de la disciplina en el aula</li> <li>- Trabajar la empatía.</li> </ul>
<hr/>	
Entrevista con coordinadora del proyecto “La ciencia de convivir” (noviembre de 2024)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Fortalecer las acciones que le apuntan a los objetivos del proyecto “La ciencia de convivir”.</li> <li>- Espacios de formación a docentes que hacen parte del proyecto “La ciencia de convivir” en competencias emocionales.</li> <li>- Vincular el modelo de competencias emocionales de Bisquerra para el fortalecimiento de la formación a docentes.</li> </ul>

---

Fuente: Elaboración propia (2025)

En la tabla 1 se evidencia tanto a nivel institucional como personal la importancia de fortalecer las competencias emocionales y de abrir espacios de formación que aporten al bienestar del profesorado. Entre todo lo señalado, se destaca la necesidad que tienen los docentes de tener más herramientas que les permitan reconocer, regular y expresar sus propias emociones para gestionar el enojo y los conflictos con colegas y, para la gestión de la disciplina en el aula. Para el diseño de este proyecto se consideró hacer un énfasis especial en la competencia *conciencia emocional*, puesto que es la base para desarrollar otros aspectos como la regulación

emocional, la comunicación asertiva y la empatía. Además, porque es una competencia que permite identificar lo que se está sintiendo y comprender el impacto que tiene nuestro sentir y pensar en el comportamiento y en las relaciones con los demás (Bisquerra, 2000).

Por lo anterior, el objetivo de este trabajo es fortalecer la competencia de conciencia emocional del profesorado del colegio Atabanzha IED, mediante el diseño y desarrollo de un proyecto de educación emocional. Se espera que al final de la intervención los docentes se sensibilicen en lo que refiere a su propia capacidad para tomar conciencia de sus emociones, de manera que cuenten con más herramientas que aporten a su bienestar.

### **Fundamentación teórica**

**Las emociones y sus componentes:** Las emociones son fenómenos complejos que forman parte inherente de la experiencia humana y cumplen un papel central en la forma en que las personas interpretan y reaccionan ante el entorno. Según Bisquerra (2009), una emoción se desencadena por un acontecimiento —también llamado estímulo u objeto— que puede ser interno o externo, real o imaginado, y que no siempre es percibido de manera consciente. Este estímulo activa una respuesta emocional compuesta por múltiples manifestaciones: fisiológicas, conductuales y cognitivas.

La manifestación fisiológica se presenta en las reacciones automáticas del cuerpo, como la taquicardia, la sudoración o los cambios hormonales, mecanismos que preparan al organismo para responder a situaciones de amenaza o reto (Levenson, 2014). La manifestación comportamental se refiere a la expresión observable de la emoción, principalmente a través del lenguaje no verbal como los gestos faciales, la postura corporal o el tono de voz (Ekman, 1992). Por último, la manifestación cognitiva alude a la vivencia subjetiva de la emoción, a los procesos

de evaluación que realiza la persona sobre el estímulo y a su capacidad de identificar y etiquetar lo que siente (Lazarus, 1991; Scherer, 2005). En este nivel cognitivo, cobra especial relevancia lo que Bisquerra (2009) denomina el estilo valorativo, entendido como la disposición de una persona a interpretar los estímulos desde una perspectiva positiva o negativa. Este estilo actúa como un filtro emocional que condiciona la forma en que se perciben e interpretan las situaciones, influyendo en la intensidad de la experiencia emocional.

Las emociones tienen una base biológica y evolutiva que ha permitido a los seres humanos adaptarse a su entorno, facilitando tanto la supervivencia como la interacción social. Autores como Ekman (1992) sostienen que existen emociones básicas —como la alegría, la tristeza, la ira, el miedo, el asco y la sorpresa— que son universales y tienen patrones expresivos reconocibles en todas las culturas, lo que evidencia su base natural y su función comunicativa. La expresión emocional, particularmente la facial, cumple un papel esencial en la transmisión de estados afectivos, permitiendo a los individuos interpretar las intenciones y necesidades de los demás, lo cual es clave en la vida social (Izard, 2007). Además, las emociones no solo se sienten y se expresan, sino que predisponen a la acción: cada emoción implica una tendencia a actuar de cierta manera frente a un estímulo. Por ejemplo, el miedo moviliza a huir o protegerse, mientras que la ira puede generar confrontación (Frijda, 1986). Así, las emociones no son solo reacciones internas, sino que están íntimamente ligadas a la conducta y al contexto social en el que se desarrollan.

**Mecanismo de valoración:** Diversos autores sostienen que existe un mecanismo innato que valora automáticamente cualquier estímulo que percibimos, determinando si representa una amenaza o un beneficio para nuestra supervivencia o bienestar (Bisquerra, 2009). Esta valoración primaria, que suele ocurrir de manera rápida e inconsciente, clasifica el estímulo como positivo o

negativo, generando distintas emociones según su interpretación. La emoción no depende tanto del hecho en sí, sino de cómo lo valoramos, lo cual está influido por factores como la experiencia previa, las creencias, el contexto y los recursos percibidos (Scherer, 1999; Lazarus, 1991, citados en Bisquerra, 2009).

**Fenómenos afectivos:** Según Bisquerra (2009), los fenómenos afectivos abarcan un conjunto amplio de experiencias emocionales que incluyen emociones, sentimientos, estados de ánimo, desórdenes emocionales y rasgos de personalidad, y desempeñan un papel central en la forma en que las personas interpretan el mundo que las rodea. Este autor señala que las emociones son de corta duración; los sentimientos, por su parte, son elaboraciones mentales más duraderas que permiten tomar conciencia de las emociones y, los estados de ánimo se caracterizan por ser más difusos, prolongados y menos vinculados a un estímulo concreto.

**Las emociones y las necesidades:** La teoría de la jerarquía de necesidades propuesta por Maslow (1943) sostiene que las motivaciones humanas se organizan en niveles que van desde las necesidades fisiológicas hasta las de autorrealización. Según este enfoque, cuando necesidades básicas como el sueño, el alimento o la seguridad no están satisfechas, pueden afectar significativamente la estabilidad emocional de la persona (Maslow, 1987). Conocer nuestras necesidades resulta fundamental para comprender el origen de ciertas respuestas emocionales, ya que estas no siempre surgen por un estímulo externo evidente, sino por carencias internas que condicionan nuestro estado emocional. Por ejemplo, la falta de sueño o el hambre pueden provocar irritabilidad, dificultad para concentrarse o reacciones desproporcionadas ante situaciones cotidianas.

**Las emociones y la corporización:** La teoría de la cognición situada propone que el conocimiento y los procesos mentales no pueden entenderse adecuadamente si se aíslan del cuerpo, el entorno y la acción. Según Newen et al. (2018), esta perspectiva ha dado lugar a un conjunto de enfoques conocidos como teorías 4E, que conciben la cognición como *corporizada* (embodied), *embebida* (embedded), *extendida* (extended) y *enactiva* (enactive). Desde el enfoque corporizado, la mente está profundamente influida por el cuerpo y sus interacciones sensorio-motoras; el enfoque embebido sostiene que el entorno físico y social estructura y guía la cognición; la perspectiva extendida plantea que las herramientas externas, como cuadernos o dispositivos digitales, pueden formar parte activa del sistema cognitivo; y el enfoque enactivo enfatiza que el conocimiento surge de la interacción activa y significativa con el entorno.

### **Herramientas para ampliar el vocabulario emocional**

***Medidor emocional RULER:*** El Medidor Emocional (Mood Meter) es una herramienta visual del método RULER que ayuda a las personas a identificar cómo se sienten según dos ejes: el nivel de energía (alta o baja) y el grado de agrado (positivo o negativo). Al ubicar sus emociones en uno de los cuatro cuadrantes de color, las personas pueden reconocerlas con mayor claridad y aprender a nombrarlas con precisión. Esta herramienta hace parte del método RULER, desarrollado por Marc Brackett (2020), una propuesta de educación emocional centrada en cinco habilidades clave: Reconocer, Comprender, Nombrar, Expresar y Regular las emociones.

***Rueda de emociones:*** La rueda de las emociones, desarrollada por Robert Plutchik (1980), es un modelo visual que permite identificar y comprender las emociones humanas a partir de ocho emociones básicas: alegría, tristeza, miedo, ira, sorpresa, anticipación, confianza y disgusto. Estas emociones se representan según su intensidad y posibilidad de combinarse para

formar emociones más complejas, como el amor o la culpa. Gracias a su estructura gráfica, la rueda se ha convertido en una herramienta útil en educación emocional, al facilitar el reconocimiento y ampliar el vocabulario emocional.

**Herramientas de escucha activa y comunicación no violenta:** Las herramientas de escucha activa son fundamentales para fortalecer la comunicación empática y colaborativa en cualquier tipo de contexto. Estrategias como parafrasear, validar emociones, expresar el desacuerdo con empatía, formular preguntas abiertas y evitar juicios o suposiciones ayudan a comprender mejor las emociones y el sentir de los demás y a generar un clima de respeto y comprensión mutua (Goleman, 2006). En el marco de la comunicación no violenta (CNV), Marshall Rosenberg (2006) propone un enfoque que facilita la expresión honesta y la escucha respetuosa, enfocado en cuatro componentes esenciales: la observación sin juicio, la identificación de los sentimientos, la expresión de las necesidades y la formulación de una solicitud clara y específica. Al aplicar estas herramientas, se promueve una interacción que no solo favorece la comprensión de las emociones ajenas, sino que también facilita la resolución de conflictos de manera pacífica y constructiva.

**La comprensión de las necesidades emocionales como base para la acción pedagógica:** Identificar las necesidades emocionales de los estudiantes en el aula es un paso fundamental para desarrollar estrategias pedagógicas que promuevan el bienestar, el aprendizaje significativo y la convivencia. Cuando los docentes reconocen y atienden las emociones de sus estudiantes, no solo fortalecen el vínculo afectivo, sino que también crean un ambiente seguro que favorece la participación, la motivación y la autorregulación emocional (Brackett, 2020; Immordino-Yang & Damasio, 2007). Por ejemplo, notar que un grupo muestra desmotivación o desconexión puede llevar al docente a incorporar dinámicas más colaborativas o a generar

espacios de expresión emocional antes de iniciar una actividad académica. La integración de herramientas pedagógicas basadas en la inteligencia emocional permite diseñar experiencias educativas más sensibles al contexto emocional del grupo, facilitando tanto el desarrollo académico como el socioemocional de los estudiantes (Bisquerra, 2009).

**Modelo teórico utilizado en la implementación del proyecto:** Este trabajo se enmarca en el modelo pentagonal de competencias emocionales propuesto por Rafael Bisquerra (2009), debido a su efectividad en el diseño de estrategias que fomentan el bienestar y el desarrollo socioemocional en los contextos educativos (Bisquerra, 2022). Además, porque ha sido adoptado por el colegio desde 2023 en el desarrollo de su proyecto institucional “La ciencia de convivir”. Se optó por aplicar el modelo de Bisquerra como una manera de articular la presente propuesta con el marco teórico que la institución ya había venido trabajando, favoreciendo así la coherencia metodológica que puede facilitar su aplicación y sostenibilidad a largo plazo. A continuación, se describe el modelo teórico en el que se basa la intervención:

**Modelo pentagonal de competencias emocionales de Rafael Bisquerra (2009):** En este se define a las competencias emocionales como “el conjunto de conocimientos, capacidades, habilidades y actitudes necesarias para tomar conciencia, comprender, expresar y regular de forma apropiada los fenómenos emocionales” (Bisquerra, 2009, p.147). Este se orienta en cinco dimensiones fundamentales para desarrollar la inteligencia emocional: conciencia emocional, regulación emocional, autonomía emocional, competencia social y habilidades para la vida y el bienestar.

Dentro la competencia conciencia emocional, Bisquerra plantea los siguientes cuatro aspectos fundamentales para desarrollarla:

- **Toma de conciencia de las propias emociones:** definida como “la capacidad para percibir con precisión los propios sentimientos y emociones; identificarlos y etiquetarlos. Contempla la posibilidad de experimentar emociones múltiples y de reconocer la incapacidad de tomar conciencia de los propios sentimientos debido a inatención selectiva o dinámicas inconscientes” (p.148).
- **Dar nombre a las emociones:** definida como “la eficacia en el uso del vocabulario emocional adecuado y utilizar las expresiones disponibles en un contexto cultural determinado para designar los fenómenos emocionales” (p.148).
- **Comprensión de las emociones de los demás:** definida como “la capacidad para percibir con precisión las emociones y sentimientos de los demás y de implicarse empáticamente en sus vivencias emocionales. Incluye la pericia de servirse de las claves situacionales y expresivas (comunicación verbal y no verbal)” (p.148).
- **Tomar conciencia de la interacción entre emoción, cognición y comportamiento:** definida como la tríada que está en constante interacción. Aquí “los estados emocionales inciden en el comportamiento y éstos en la emoción; ambos pueden regularse por la cognición (razonamiento, conciencia)” (p.148). Según Lazarus (1991) “la forma en que interpretamos una situación influye en cómo nos sentimos y actuamos”.

Diversos estudios han abordado la aplicación del modelo pentagonal de competencias emocionales de Bisquerra en contextos escolares, específicamente con docentes en formación o en ejercicio. Por ejemplo, Monroy (2024) realizó un análisis cualitativo centrado en la conciencia emocional de futuros docentes, encontrando que, a través de 1) la observación participante y narrativa y 2) el relato escrito de experiencias emocionales, la mayoría de los participantes

demonstró identificar con mayor precisión, las emociones que sentían ellos mismos y los demás en ciertas situaciones. Por su parte, Pérez-Escoda et al. (2012), evaluaron un programa de intervención emocional con 92 maestros en ejercicio, mediante una investigación cuasiexperimental con grupo de control. En este caso, los resultados de la intervención mostraron una mayor capacidad de los participantes para identificar sus emociones al disponer de un vocabulario emocional más amplio y preciso.

Estos hallazgos respaldan la pertinencia del modelo pentagonal como base para el diseño de programas o proyectos de formación docente orientados al desarrollo de competencias emocionales.

## **Objetivos**

### **Objetivo general**

Fortalecer la competencia de conciencia emocional del profesorado del colegio Atabanzha IED mediante el diseño y desarrollo de un proyecto de educación socioemocional.

### **Objetivos específicos**

- Generar espacios de aprendizaje presencial donde se trabaje la competencia *Conciencia emocional* con sus respectivos aspectos, según el modelo pentagonal de competencias emocionales de Rafael Bisquerra.
- Realizar una estrategia de aprendizaje mediada por tecnología (cartilla) para el profesorado que refuerce los contenidos abordados en las sesiones presenciales sobre conciencia emocional y que posibilite la práctica de esta competencia en su ambiente laboral y cotidiano.

## **Método**

### **Población y muestra**

La presente intervención se desarrolló con docentes del colegio Atabanza IED de Bogotá. Inicialmente estaba diseñado para una muestra no aleatoria de 14 docentes con experiencia no formal en temas de educación emocional, quienes pertenecen al proyecto socioemocional institucional. Sin embargo, posteriormente, otros docentes de la IE voluntariamente se sumaron a las sesiones presenciales, lo que generó variabilidad en la asistencia, como se explica en el apartado de resultados. Fue así como finalmente la población general estuvo conformada por 26 profesores (22 mujeres y 4 hombres) de todos los niveles educativos, en su mayoría docentes de planta, aunque también se contó con la participación de algunos provisionales. El grupo se encuentra en un rango de edad comprendido entre los 28 y 50 años y se caracteriza por un alto nivel de formación académica, dado que todos cuentan con estudios de pregrado y, la mayoría con estudios de posgrado (especializaciones y maestrías). Cada docente atiende, en promedio, entre 32 y 40 estudiantes por salón, con una carga horaria semanal que varía según el nivel educativo: 20 horas en preescolar, 23 horas en primaria y 22 horas en bachillerato. Para llevar a cabo la intervención, se entregaron consentimientos informados a cada participante y a la institución educativa, los cuales fueron firmados antes del inicio del proceso, garantizando así el cumplimiento de los principios éticos de voluntariedad, confidencialidad y respeto por la autonomía de los participantes (Ver Anexo A).

### **Instrumentos de evaluación del programa**

Para medir el impacto del proyecto se realizó un diseño mixto combinando instrumentos y técnicas cuantitativas y cualitativas, de manera que se pudiera conocer el impacto que tuvo la

implementación y, a su vez, conocer los conocimientos previos y percepciones de los participantes antes durante y después de la intervención.

Para desarrollar la intervención se utilizaron los siguientes instrumentos:

- **Formato de asistencia físico:** constituye un instrumento de recolección de datos utilizado para registrar la participación de los docentes en cada una de las sesiones presenciales. Este documento solicitaba a los participantes diligenciar información básica como nombre completo, número de cédula, correo electrónico y número de contacto, de manera que se registrara el nivel de continuidad de los participantes en el proceso y establecer quiénes completaron el ciclo completo de formación (Ver Anexo B).
- **Encuesta de satisfacción de las sesiones presenciales:** es un instrumento de carácter mixto, diseñado con el objetivo de obtener información sobre la percepción de los participantes en relación con diversos aspectos de cada sesión presencial. Esta herramienta incluyó tanto preguntas cerradas como abiertas, lo que permitió obtener datos cuantitativos y cualitativos para una evaluación integral del proceso formativo. Las preguntas cerradas estaban agrupadas en cinco dimensiones que indagaban sobre aspectos específicos como la claridad de los objetivos, la relevancia de los temas abordados, la efectividad de las dinámicas, el desempeño de la facilitadora y la aplicabilidad de los aprendizajes en la vida personal y profesional. Las opciones de respuesta se estructuraron en escalas de valoración tipo Likert, que facilitaron el análisis comparativo entre sesiones. Por su parte, las preguntas abiertas permitieron a los participantes expresar con mayor libertad los aprendizajes significativos obtenidos, los aspectos más valorados de la sesión, así como comentarios y sugerencias para futuras sesiones (Ver Anexo C).

- **Encuesta de satisfacción de la cartilla:** es un instrumento de carácter mixto, diseñado con el objetivo de obtener información sobre la percepción de los participantes en relación con diversos aspectos de las cartillas que se enviaban semanalmente. Las preguntas cerradas indagaban por el número de ejercicios realizados durante la semana y por la disponibilidad de tiempo para completarlos. Las preguntas abiertas permitían a los participantes describir su experiencia con la cartilla, señalar el ejercicio que más les gustó y explicar por qué, identificar posibles dificultades, proponer cambios en relación con el contenido, el tiempo o la cantidad de actividades, y dejar comentarios adicionales (Ver Anexo D).
- **Grupo focal después de la intervención:** es una técnica de investigación cualitativa que consiste en reunir a un grupo de personas para discutir sobre un tema específico, guiados por un moderador. Esta metodología permite explorar en profundidad las percepciones, opiniones y experiencias de los participantes en relación con el tema de estudio. En este caso, el grupo focal realizado al finalizar la intervención tuvo como objetivos 1) evaluar el aporte del programa en el bienestar y la conciencia emocional de las participantes. 2) Analizar la valoración de las participantes de la metodología utilizada, incluyendo las sesiones presenciales y la cartilla. 3) Fomentar una reflexión final sobre la experiencia vivida en el programa (Ver Anexo E).
- **Cuestionario de Competencias Emocionales URIEEB-50:** El Cuestionario de Competencias Emocionales URIEEB-50 es un instrumento estandarizado diseñado por la Universidad del Rosario en colaboración con la Red Internacional de Educación Emocional y Bienestar (RIEEB). Está conformado por 50 ítems organizados en cinco dimensiones: conciencia emocional, regulación emocional, autonomía emocional,

competencias sociales y competencias para la vida y el bienestar. Cada ítem se responde en una escala tipo Likert que va de 0 (totalmente en desacuerdo) a 1 (totalmente de acuerdo). Esta escala permite obtener puntuaciones específicas por dimensión y una puntuación global. Para esta intervención, se utilizaron únicamente los ítems correspondientes a la dimensión de conciencia emocional, dado que esta competencia fue el eje central del proyecto (Ver Anexo F).

La evaluación se llevó a cabo teniendo en cuenta dos momentos clave: evaluación de proceso y evaluación de resultados. Cada uno de estos momentos permitió orientar el desarrollo del proyecto, asegurando su pertinencia, coherencia y efectividad en relación con los objetivos propuestos. En la tabla 2 se presenta a nivel general la descripción de los aspectos evaluados, las técnicas empleadas para la recolección de datos y la metodología utilizada en cada etapa. Más adelante, en la sección análisis del proyecto se detalla el desarrollo de cada uno de estos puntos:

**Tabla 2**

*Descripción de los aspectos a evaluar en el proyecto*

	<b>Aspectos a evaluar</b>	<b>Técnicas para la recolección de datos</b>	<b>Metodología</b>
Evaluación de proceso	- Revisar asistencia de los participantes en cada sesión presencial	Lista de asistencia a sesiones (enero y marzo de 2025)	Formato de asistencia físico.
	- Revisar percepciones de los participantes después de cada una de las sesiones presenciales.	Encuesta de satisfacción de sesiones presenciales (enero y marzo de 2025)	Diseño de encuesta de satisfacción y análisis de respuestas de preguntas cerradas.

	- Revisar percepciones de los participantes de las cartillas enviadas semanalmente.	Encuesta de satisfacción de cartilla (enero y marzo de 2025)	Diseño de encuesta de satisfacción y análisis de respuestas de preguntas cerradas.
Evaluación de resultados	- Identificar si hubo cambios a nivel de la competencia <i>conciencia emocional</i> .	Cuestionario (administrado antes y después de la intervención – enero y marzo de 2025).	Análisis descriptivos de las respuestas del cuestionario de Competencias Emocionales URIEEB-50 pre y post.
	- Revisar si los aprendizajes de los participantes se relacionan con los objetivos propuestos en cada taller.	Encuesta de satisfacción de sesiones presenciales y cartilla (enero y marzo de 2025)	- Diseño de encuesta y análisis de alineación constructiva.
	- Analizar las percepciones generales sobre el desarrollo de toda la intervención (sesiones presenciales y cartilla).	Grupo focal (marzo 17 de 2025).	- Diseño de protocolo de grupo focal y análisis temático.

Fuente: Elaboración propia (2025)

### **Descripción del plan de actuación**

#### **Características de la metodología de la intervención educativa**

El proyecto de educación emocional se estructuró en seis sesiones presenciales de tres horas cada una, enfocadas en el desarrollo de la conciencia emocional. Cinco de estas sesiones se realizaron en las instalaciones del colegio durante la semana institucional, distribuidas en dos sesiones el 28 de enero, dos el 29 de enero y una el 31 de enero de 2025. La sexta y última sesión se desarrolló el 12 de febrero de 2025 en el edificio UREmotion de la Universidad del Rosario.

En términos de la modalidad de interacción, el 100% de las sesiones fueron presenciales y en tiempo real, lo que permitió un espacio directo de aprendizaje y reflexión compartida entre los docentes. Posteriormente, para reforzar los contenidos abordados en las sesiones, se entregó una cartilla semanal durante cuatro semanas consecutivas. Cada cartilla contenía cinco ejercicios diseñados para realizarse uno por día y estuvieron orientados a reforzar los cuatro aspectos clave de la conciencia emocional (toma de conciencia de las propias emociones, dar nombre a las emociones, comprensión de las emociones de los demás, y tomar conciencia de la interacción entre emoción, cognición y comportamiento). Los ejercicios incluían tanto actividades que fomentaban el conocimiento teórico (*saber*) de los participantes, como situaciones prácticas (*saber hacer*) en las que reflexionaban sobre cómo manejarían determinadas emociones y situaciones en su vida personal y en el aula. De esta manera, el proyecto promovió la creación de hábitos autónomos de reflexión y manejo emocional a través de una combinación de interacción directa y ejercicios prácticos a realizar de forma independiente.

### **Descripción sesión a sesión**

A continuación, se describen las sesiones realizadas en el marco del proyecto de educación emocional dirigido al profesorado. Para cada sesión se presenta su duración, aspecto abordado, nombre, objetivo, contenidos y actividades utilizadas para fortalecer el aprendizaje y la motivación de los participantes. Esta información busca ofrecer una visión general del proceso formativo y, es una muestra de un trabajo integral que combina momentos teóricos, prácticos y de conexión emocional. Para conocer en detalle las guías de cada sesión (Ver Anexo G).

**Tabla 3***Distribución de las sesiones*

Sesión	Duración	Aspecto	Nombre	Objetivo	Contenidos	Actividades
1	3 horas	Competencias emocionales	¿Qué son las competencias emocionales y por qué son importantes en nuestra cotidianidad?	Sensibilizar al profesorado sobre lo que son las emociones y las competencias emocionales y su importancia en la cotidianidad	- Mecanismo de valoración - Componentes de la emoción - Predisposición a la acción - Estilo valorativo - Fenómenos afectivos - Competencias emocionales y modelo pentagonal	- Caminata consciente - Si pensamos diferente, ¿sentimos diferente? - El árbol de la educación emocional
2	3 horas	Toma de conciencia de las propias emociones	¿Dónde siento lo que siento y cuándo lo siento?	Guiar a los participantes en la identificación de sus emociones a través de las sensaciones físicas vinculadas a estas y la exploración de su sentir en un día cotidiano.	- Conciencia emocional - Toma de conciencia de las propias emociones - Expresión de las emociones en el cuerpo.	- Sintiendo con sentido: reconociendo lo que me producen ciertos estímulos en mi cuerpo. - Un día en el laberinto de mis emociones
3	3 horas	Dar nombre a las emociones	¿Qué siento? ampliando mi vocabulario emocional	Guiar a los participantes en el proceso de ampliar su vocabulario emocional mediante la exploración de	- Universo de las emociones, constelaciones y sus galaxias - Herramientas para ampliar nuestro vocabulario emocional	- Explorando diferentes sentires

				herramientas prácticas.	(RULER, rueda emociones)	
4	3 horas	Tomar conciencia de la interacción entre emoción, cognición y comportamiento	¿Por qué siento lo que siento?	Guiar a los participantes en el proceso de explorar las causas de sus emociones y los pensamientos que pueden estar asociados a ellas.	- Relación entre emoción, cognición y comportamiento - Estilo valorativo - Pirámide de las necesidades de Abraham Maslow	-Explorando en las profundidades de mi iceberg emocional - Estudio de caso
5	3 horas	Comprensión de las emociones de los demás	¿Cómo identificar las emociones de los demás?	Guiar a los participantes en el proceso de identificar las emociones de los demás	- La emoción desde la corporización - Herramientas de escucha activa y comunicación no violenta para la comprensión del sentir	- Identificando el sentir del otro - Juego de roles
6	3 horas	Construcción de herramientas pedagógicas para aplicar en el aula de clase	Construcción de herramientas pedagógicas para aplicar en el aula de clase	Guiar a las docentes en la creación de herramientas pedagógicas que integren la conciencia emocional en el aula.	- Identificar las necesidades emocionales del aula de clase. - Construcción colectiva de herramientas pedagógicas para aplicar en el aula de clase.	- El jardín emocional de mi aula - Abriendo el corazón de los sentires en nuestras aulas de clase

Fuente: Elaboración propia (2025)

## **Descripción de las cartillas**

Como parte del proyecto de intervención, se diseñó y entregó una cartilla pedagógica para acompañar y reforzar los contenidos abordados durante las sesiones presenciales. Esta cartilla fue distribuida semanalmente durante cuatro semanas consecutivas y estuvo centrada en el fortalecimiento de la competencia de conciencia emocional del profesorado. Cada semana abordó uno de los siguientes ejes temáticos: toma de conciencia de las propias emociones, dar nombre a las emociones, interacción entre emoción, cognición y comportamiento, y comprensión de las emociones de los demás. La propuesta incluía un ejercicio diario que permitiera a las docentes mantener un trabajo constante y reflexivo sobre su mundo emocional. Entre las actividades propuestas se incluyeron crucigramas, análisis de situaciones cotidianas reales, meditaciones guiadas y ejercicios de observación emocional, con el objetivo de ofrecer una experiencia práctica, cercana y significativa (Ver Anexo H).

## **Resultados**

### **Evaluación del proceso de aplicación**

#### ***Asistencia a las sesiones presenciales***

En total, participaron 26 docentes a lo largo del proceso formativo. Sin embargo, la asistencia varió en cada sesión, dado que no todos los participantes estuvieron presentes en todas las actividades. En la tabla 4 se presenta el número de asistentes por sesión, junto con el lugar en que se llevó a cabo y la cantidad de personas que respondieron la encuesta de satisfacción correspondiente. Cabe señalar que las sesiones 1 y 2, así como las sesiones 3 y 4, se realizaron el mismo día, por lo que, por razones logísticas, se aplicó una única encuesta al finalizar cada

jornada, lo que implicó que las respuestas integraran la percepción sobre ambos espacios. Las sesiones 5 y 6 sí contaron con encuestas de satisfacción individuales al cierre de cada encuentro.

**Tabla 4**

*Asistencia de los participantes en cada sesión presencial*

<i>Sesión</i>	<i>Lugar</i>	<i>No. personas que asistieron</i>	<i>No. personas que respondieron la encuesta de satisfacción</i>
<i>1</i>	<i>Colegio</i>	<i>22</i>	<i>15</i>
<i>2</i>	<i>Colegio</i>	<i>18</i>	
<i>3</i>	<i>Colegio</i>	<i>20</i>	<i>20</i>
<i>4</i>	<i>Colegio</i>	<i>20</i>	
<i>5</i>	<i>Colegio</i>	<i>17</i>	<i>12</i>
<i>6</i>	<i>UREmotion</i>	<i>12</i>	<i>10</i>

Fuente: Elaboración propia (2025)

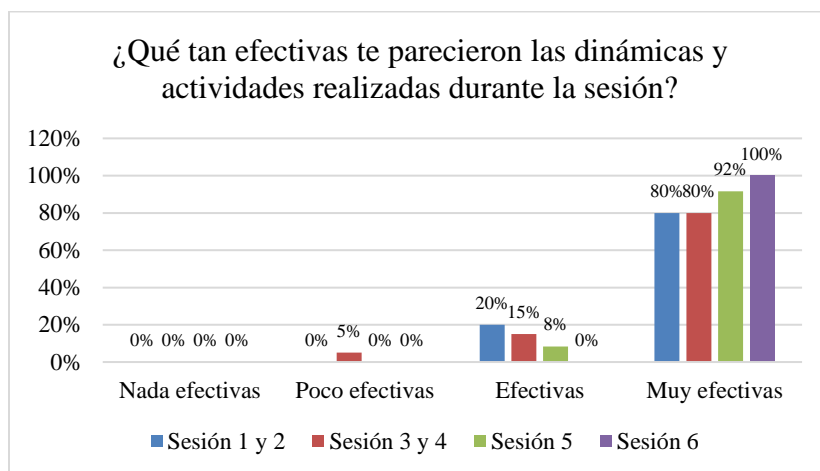
En términos metodológicos, la dinámica grupal se mantuvo estable durante la mayoría de las sesiones, sin registrarse cambios significativos que afectaran el desarrollo de las actividades. La última sesión se llevó a cabo en las instalaciones del edificio UREmotion de la Universidad del Rosario, con el objetivo de propiciar una experiencia distinta que favoreciera el cierre del proceso. Las evidencias del proceso de las sesiones presenciales se encuentran en el Anexo I.

#### ***Evaluación del proceso de aplicación de las sesiones presenciales***

La percepción de los participantes fue en general positiva, como se muestra en la gráfica 1, debido a que un alto porcentaje calificó las dinámicas y actividades como muy efectivas, especialmente en las sesiones 5 y 6 donde esta opción alcanzó el 92% y 100% respectivamente. Asimismo, como se muestra en la gráfica 2, el rol de la facilitadora fue ampliamente valorado: entre el 90% y el 100% de los participantes manifestaron que se sintieron totalmente motivados a reflexionar o aplicar lo aprendido en su vida personal o profesional. Las respuestas a las demás preguntas cerradas de la encuesta de satisfacción se muestran en el Anexo J.

### Gráfico 1

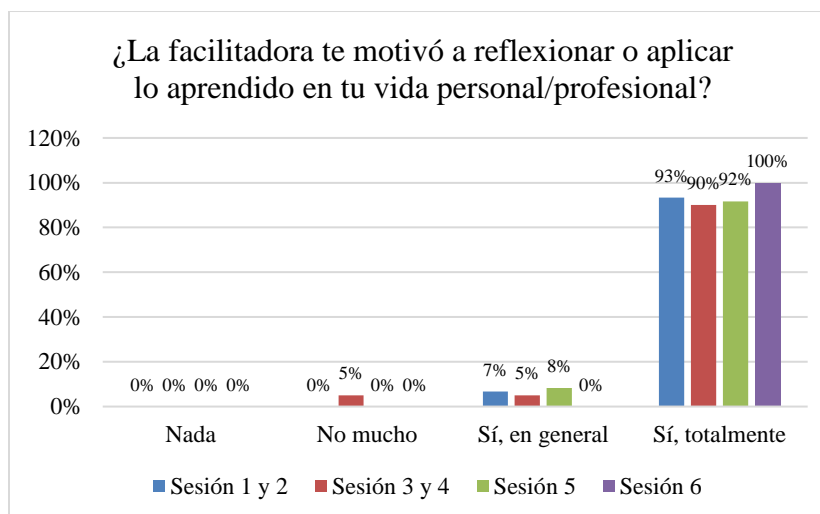
*Percepción de los participantes frente a la efectividad de las sesiones*



Fuente: Elaboración propia (2025)

### Gráfico 2

*Percepción de los participantes frente a la orientación de la facilitadora*



Fuente: Elaboración propia (2025)

### *Evaluación del proceso de aplicación de las cartillas*

Aunque inicialmente se había propuesto aplicar una encuesta semanal para recoger las percepciones de las docentes frente a las cartillas enviadas durante cuatro semanas consecutivas,

en la práctica se evidenció una baja participación: solo cuatro docentes diligenciaron la encuesta en la primera semana y una en la segunda. Ante esta baja tasa de respuesta, aunque la cartilla se siguió entregando, no se continuó con el envío de las encuestas en las semanas siguientes. La justificación de esta decisión, así como una comprensión más profunda de las razones detrás de la limitada participación, se abordará en el análisis del grupo focal realizado al finalizar la intervención.

## Evaluación de los resultados

### *Cambios a nivel de la competencia conciencia emocional*

El cuestionario de competencias emocionales URIEEB-50 fue aplicado a los docentes a través de la profesora encargada de la coordinación del proyecto socioemocional. Se obtuvieron datos pre y post-intervención de 11 docentes (9 mujeres y 1 hombre), todos ellos participantes activos en dicho proyecto, quienes en su mayoría asistieron a al menos cinco sesiones de formación presencial. A continuación, se presentan las medidas de tendencia central y dispersión correspondientes a los nueve ítems evaluados en el componente de conciencia emocional.

**Tabla 5**

*Descriptivas de los resultados pre y post*

Ítem	Media		Desviación estándar		Mediana	
	Pre	Post	Pre	Post	Pre	Post
A1. Soy capaz de distinguir entre matices emocionales (por ejemplo: miedo y ansiedad; decepción y frustración; alegría y felicidad).	7.00	8.73	2.14	1.35	8	9
A2. Puedo dar nombre a las emociones que experimento.	7.55	8.64	1.63	1.21	7	9
A3. Identifico las emociones de los demás.	7.55	8.27	1.29	1.27	8	9

A4. Identifico en otras personas los cambios en sus emociones cuando interactúan conmigo.	8.09	8.64	1.45	1.43	9	8
A5. Percibo los cambios emocionales del grupo en el que me desenvuelvo.	7.82	8.55	0.87	0.93	8	8
A6. Soy capaz de comprender las causas de las emociones que experimento.	7.18	8.55	1.66	0.93	7	8
A7. Soy consciente de los pensamientos que influyen en mis emociones.	7.55	8.64	1.81	0.92	8	9
A8. Presto atención a las emociones que experimento en mi día a día.	6.45	8.18	2.07	1.47	7	8
A9. Suelo identificar las emociones que despiertan en mí algunas personas.	7.64	8.64	1.69	0.81	8	9

Fuente: Elaboración propia (2025)

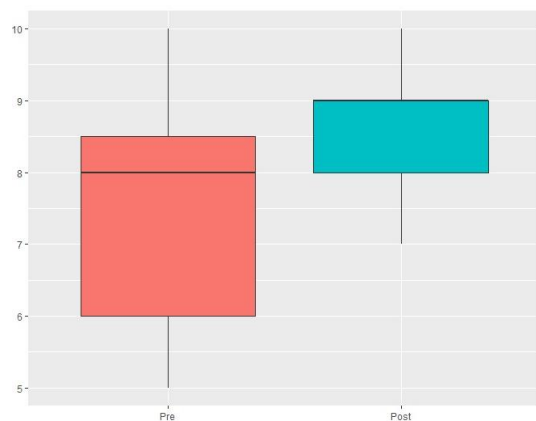
Según la tabla 5, se observa un aumento en las medias post-intervención en comparación con las mediciones iniciales, lo que sugiere una mejora en la competencia *conciencia emocional* tras la participación en las sesiones. La desviación estándar tiende a disminuir en las mediciones posteriores, lo que podría indicar una mayor homogeneidad en las respuestas de los docentes luego del proceso formativo. Los resultados de este cuestionario de los participantes se encuentran en el Anexo K.

Con el fin de profundizar en la interpretación de los cambios observados en la competencia de conciencia emocional, se seleccionaron tres ítems representativos para ilustrar visualmente la evolución de las respuestas antes y después de la intervención. Estos ítems fueron: A1 (Gráfico 3), A7 (Gráfico 4) y A8 (Gráfico 5). Se eligieron porque, además de mostrar aumentos consistentes en la media y la mediana post-intervención, permiten observar diferencias relevantes en la dispersión de los datos. Tal como se aprecia en las gráficas, los tres ítems presentan una reducción en la variabilidad de las respuestas después de la intervención, lo que sugiere una mayor coherencia entre los participantes respecto a estas habilidades emocionales. Además, el desplazamiento de las medianas hacia valores más altos en todos los casos refuerza la

hipótesis de una mejora generalizada en la conciencia emocional como resultado del proceso formativo.

### Gráfico 3

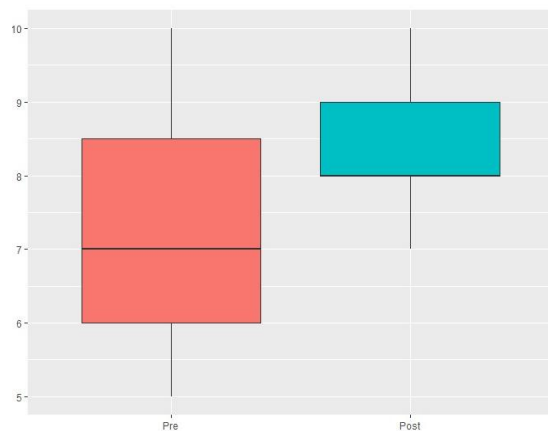
*Gráfico de cajas y bigotes del ítem A1. Soy capaz de distinguir entre matices emocionales (por ejemplo: miedo y ansiedad; decepción y frustración; alegría y felicidad).*



Fuente: Elaboración propia (2025)

### Gráfico 4

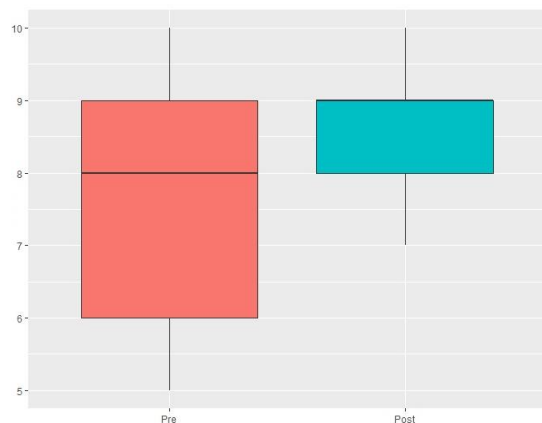
*Gráfico de cajas y bigotes del ítem A7. Soy consciente de los pensamientos que influyen en mis emociones.*



Fuente: Elaboración propia (2025)

### Gráfico 5

*Gráfico de cajas y bigotes del ítem A8. Presto atención a las emociones que experimento en mi día a día.*



Fuente: Elaboración propia (2025)

### ***Análisis comparativo entre los aprendizajes percibidos por los participantes y los objetivos de cada taller***

Con el fin de evaluar la coherencia entre los objetivos propuestos para cada una de las sesiones formativas y los aprendizajes reportados por los docentes participantes, se realizó un análisis de alineación constructiva según el modelo propuesto por John Biggs (1996). Este plantea que los elementos del proceso de enseñanza-aprendizaje —objetivos, actividades y evaluación— deben estar alineados entre sí para favorecer un aprendizaje significativo. Cuando existe coherencia entre lo que se espera que los estudiantes aprendan, las estrategias que se utilizan para enseñar y las formas de evaluar, se potencia el desarrollo real de las competencias propuestas.

Para realizar este análisis se contó con el apoyo de una herramienta de inteligencia artificial (ChatGPT), a la cual se le proporcionó un *prompt* detallado con el contexto de la

práctica, el objetivo general del proyecto, los objetivos de cada sesión y las respuestas obtenidas en las encuestas. El *prompt* incluía la siguiente solicitud: *“Estoy haciendo una maestría en inteligencia emocional y bienestar y realicé mi práctica con docentes de un colegio distrital ubicado en Usme, Bogotá. Esta tiene como objetivo: Fortalecer la competencia de conciencia emocional del profesorado de un colegio distrital de Bogotá mediante el diseño y desarrollo de un proyecto de educación socioemocional. Durante la práctica hice 6 formaciones presenciales, y al finalizar cada una realicé una encuesta de satisfacción donde les preguntaba a los participantes: ¿Qué aprendizaje te llevas de esta sesión? Me ayudas haciendo una alineación constructiva según lo propuesto por John Biggs (1996) para revisar si los aprendizajes que los participantes pusieron en las encuestas de satisfacción luego de cada sesión se alinean con los objetivos propuestos para cada taller. Para este primer análisis, cabe señalarse que la sesión 1 y 2 tuvieron una misma encuesta de satisfacción, lo cual también puede incluirse en la revisión/análisis. Me gustaría que me ayudaras haciendo esto para cada sesión por separado de forma concreta. Objetivo sesión 1: “”, Aprendizajes: ”””*. Los resultados de este análisis se presentan en la Tabla 6.

**Tabla 6**

*Análisis de alineación aprendizajes sesiones presenciales vs objetivo de la formación*

<b>Sesión 1</b>	
<b>Objetivo</b>	Sensibilizar al profesorado sobre lo que son las emociones y las competencias emocionales y su importancia en la cotidianidad.
Análisis de alineación aprendizajes vs objetivo de la formación	<b>Aprendizajes explícitos</b>
	“Aprendí qué es una emoción...”, “La importancia de las emociones en la vida de las personas”, “La importancia de la emocionalidad en el contexto educativo”
	<b>Alineación con objetivo</b>
	Se evidencia sensibilización sobre el significado de las emociones y su relevancia en la vida diaria y en el ámbito educativo.
	“Las competencias emocionales”, “Conocer más a profundidad la Teoría Pentagonal del Dr. Rafael Bisquerra”
	Se muestra una conexión directa con el núcleo teórico de las competencias emocionales.

	“Aprendizajes que permiten un fortalecimiento de la educación emocional”, “Autocuidado, valoración del reconocimiento de las emociones”	Se evidencia comprensión de por qué estas competencias son importantes, alineándose con el objetivo de la formación.
Conclusión	<b>Alineación alta:</b> Las respuestas muestran una comprensión clara de lo que son las emociones y las competencias emocionales, así como de su valor cotidiano, tanto a nivel personal como profesional. La mayoría de los comentarios son consistentes con una toma de conciencia inicial, que era precisamente el objetivo de esta primera sesión.	
<b>Sesión 2</b>		
Objetivo	Guiar a los participantes en la identificación de sus emociones a través de las sensaciones físicas vinculadas a estas y la exploración de su sentir en un día cotidiano.	
Análisis de alineación aprendizajes vs objetivo de la formación	<b>Aprendizajes explícitos</b>	<b>Alineación con objetivo</b>
	“Que existen mecanismos para valorar nuestras emociones y factores que influyen en cómo y dónde sentimos las emociones”	Se señala el vínculo entre emociones y sensaciones físicas, directamente relacionado con el objetivo.
	“Definitivamente todos los días es necesario hacer una autoconciencia de las emociones que estuvieron presentes y que acompañan con más frecuencia nuestra vida”	Se muestra una conexión con la idea de explorar el sentir en un día cotidiano.
	“Reconocer las emociones, gestionarlas y darles un nombre”	Se incluye el primer paso que es reconocer las emociones, lo cual está en sintonía con la identificación emocional buscada.
	“La necesidad del auto reconocimiento”, “Gratitud por poder reconocer mis emociones”, “Conocerme a mí misma”	Reflejan procesos de identificación interna emocional.
Comentarios	- La referencia explícita a las <i>sensaciones físicas</i> vinculadas a las emociones no es tan frecuente o detallada en las respuestas. Aunque hay mención indirecta (por ejemplo, “dónde sentimos”), el cuerpo como vía de acceso a la emoción no fue tan resaltado.	
Conclusión	<b>Alineación moderada alta:</b> Aunque la mayoría de los comentarios reflejan un proceso de identificación emocional y autoexploración cotidiana, hay menos evidencia explícita de que las sensaciones corporales como vía de identificación hayan sido un aprendizaje claramente integrado. Sin embargo, el objetivo se aborda en buena medida.	
<b>Sesión 3</b>		
Objetivo	Guiar a los participantes en el proceso de ampliar su vocabulario emocional mediante la exploración de herramientas prácticas.	
	<b>Aprendizajes explícitos</b>	<b>Alineación con objetivo</b>

Análisis de alineación aprendizajes vs objetivo de la formación	"Aprender a nombrar las emociones"	Muestra directamente que hubo ampliación de vocabulario.
	"Conocer emociones que pasan y sentimientos que perduran"	Indica una diferenciación terminológica que forma parte del vocabulario emocional.
	"La ruta para ser emocionalmente inteligente", "paso a paso para gestionar"	Aunque más vinculadas a la gestión, implican cierto manejo conceptual que requiere vocabulario.
	"Tener más herramientas" y "estrategias claras, precisas y lúdicas"	Se remite al uso de herramientas prácticas, sin embargo, no se especifica su relación con el vocabulario emocional.
Comentarios	<p>- Muchos aprendizajes no se centraron <i>explícitamente</i> en la ampliación de vocabulario como contenido central, sino en la vivencia emocional y la autorreflexión.</p> <p>- El énfasis de los participantes estuvo más en "cómo se sintieron" o "qué reflexionaron" que en "qué emociones nuevas o distinciones aprendieron".</p>	
Conclusión	<p><b>Alineación moderada:</b> Se cumplieron aspectos del objetivo (uso de herramientas y contacto con el vocabulario), pero los aprendizajes reflejados no enfatizan con fuerza la <i>ampliación del vocabulario</i> como aprendizaje central. Parece que el desarrollo del lenguaje emocional fue un medio para otras comprensiones más profundas, no el foco que más resonó.</p>	

#### Sesión 4

Objetivo	Guiar a los participantes en el proceso de explorar las causas de sus emociones y los pensamientos que pueden estar asociados a ellas.	
Análisis de alineación aprendizajes vs objetivo de la formación	<b>Aprendizajes explícitos</b>	<b>Alineación con objetivo</b>
	"La situación es solo el iceberg de lo que se teje dentro de mí"	Aprendizaje relacionado con la metáfora del iceberg vista en la formación.
	"Es importante explorar nuestras necesidades para comprender mejor nuestras emociones"	Directamente vinculado con el objetivo y la teoría vista sobre la pirámide de necesidades de Maslow.
	"Hay emociones que no me corresponden, pertenecen a otras personas"	Reflexión sobre el origen de las emociones y su relación con el pensamiento.
	"La clave no es evitar sentir, sino aprender de lo que sentimos", "puedo recoger lo que siento y fluir con ello"	Implica conciencia de los procesos internos que originan emociones.
Conclusión	<p><b>Alineación alta:</b> Los aprendizajes expresados muestran que los participantes lograron hacer conexiones claras entre emociones, pensamientos y necesidades. Las respuestas no solo reflejan exploración</p>	

introspectiva, sino también comprensión de causas, lo cual está directamente alineado con el objetivo de la sesión 4.

### Sesión 5

Objetivo	Guiar a los participantes en el proceso de identificar las emociones de los demás.	
Análisis de alineación aprendizajes vs objetivo de la formación	<b>Aprendizajes explícitos</b>	<b>Alineación con objetivo</b>
	“La importancia de identificar las emociones de otros...”	Se alinea directamente con el objetivo central de la sesión. Muestra comprensión explícita del foco.
	“Tomar tiempo para identificar emociones de los compañeros” y “Tomar el tiempo para reconocer la emocionalidad de mis compañeros”	Se refuerza la idea de una actitud atenta hacia el mundo emocional de los otros, lo cual indica que los participantes se conectaron con el propósito de la sesión.
	“Escuchar con amor y empatía”, “La escucha es un poder de comunicación”, “Aprender a comunicar implica primero aprender a escuchar”	Indican la escucha activa como vía para la identificación emocional, lo que está en total consonancia con el objetivo.
	“Empatía” (mencionada explícitamente)	La empatía es una competencia clave para reconocer emociones ajenas. Esta mención directa sugiere que fue comprendida como parte esencial del aprendizaje.
Conclusión	<b>Alineación alta:</b> Los aprendizajes reportados por los participantes muestran una comprensión clara del propósito de la sesión: identificar emociones en los otros. Las menciones a la escucha, el tiempo dedicado a observar a los demás y la empatía indican que se abordaron aspectos claves para lograr ese objetivo.	

### Sesión 6

Objetivo	Guiar a las docentes en la creación de herramientas pedagógicas prácticas que integren la conciencia emocional en el aula.	
Análisis de alineación aprendizajes vs objetivo de la formación	<b>Aprendizajes explícitos</b>	<b>Alineación con objetivo</b>
	“Transformar las realidades de nuestros estudiantes desde el aspecto emocional es posible”	Se evidencia que las participantes visualizaron el impacto de aplicar la conciencia emocional en el aula, aunque no se mencione una herramienta específica. Expresa una comprensión del para qué de dichas herramientas.
	“Pensar en los demás, compartir y construir con los otros aquello que nos construye”	Refleja una apertura hacia el trabajo colaborativo y la construcción conjunta,

	posiblemente relacionada con la elaboración de herramientas pedagógicas.
Comentarios	- No se mencionan expresamente ejemplos de herramientas o estrategias diseñadas, implementadas o pensadas durante la sesión, lo cual limita la posibilidad de verificar si se cumplió el objetivo propuesto.
Conclusión	<b>Alineación moderada:</b> Si bien hay frases que reflejan una toma de conciencia sobre el poder de la educación emocional en los procesos de aula, no se evidencia de manera clara que las docentes hayan creado herramientas pedagógicas prácticas como plantea el objetivo. La mayoría de los aprendizajes están enfocados en el plano personal o relacional general.

Fuente: Elaboración propia (2025)

### ***Análisis de las percepciones generales sobre el desarrollo de toda la intervención***

Para comprender las experiencias, percepciones y aprendizajes de los docentes a lo largo de toda la intervención, se llevó a cabo un análisis temático siguiendo el enfoque metodológico de Braun y Clarke (2006). Esta técnica permite identificar, analizar y reportar patrones (temas) dentro de los datos cualitativos, ofreciendo una interpretación detallada y enriquecedora del contenido. El proceso incluye los siguientes pasos: 1) Familiarización con los datos 2) Generación de códigos iniciales 3) Búsqueda de temas 4) Revisión de temas 5) Definición y denominación de temas 6) Producción del informe. El análisis se basó en la transcripción completa de un grupo focal realizado al final del proceso. Para esto, se contó con el apoyo de la herramienta de inteligencia artificial ChatGPT, según lo planteado por Naeem et al. (2025). A esta herramienta se le proporcionó el siguiente prompt: *“Estoy haciendo una maestría en inteligencia emocional y bienestar y realicé mi práctica con docentes de un colegio distrital ubicado en Usme, Bogotá. El objetivo fue fortalecer la competencia de conciencia emocional del profesorado de un colegio distrital de Bogotá mediante el diseño y desarrollo de un proyecto de educación socioemocional. Durante la práctica, llevé a cabo seis formaciones presenciales y entregué una cartilla durante cuatro semanas consecutivas para que las docentes pudieran*

*reforzar los contenidos abordados en las sesiones sobre conciencia emocional. Al finalizar, realicé un grupo focal con las docentes con el objetivo de evaluar el aporte del programa en su bienestar y conciencia emocional, analizar la valoración de la metodología utilizada, que incluía las sesiones presenciales y la cartilla, y fomentar una reflexión final sobre la experiencia vivida en el programa. Me gustaría que me ayudaras a hacer un análisis temático según Braun, V., & Clarke, V. (2006) utilizando la transcripción que está a continuación.”*

A partir de esta información, se identificaron seis temas principales que reflejan el impacto de la formación en la práctica pedagógica de los docentes, su vida personal y sus relaciones con otros actores escolares y familiares. En la tabla 7, se presentan los hallazgos organizados según estos temas.

**Tabla 7**

*Temas emergentes del análisis temático*

<b>Tema</b>	<b>Definición</b>	<b>Aspectos a destacar</b>	<b>Extractos clave:</b>
El aprendizaje como proceso emocional y vivencial	Aprender desde la experiencia emocional compartida y reflexiva.	Los participantes destacan que los aprendizajes más valiosos no provienen de contenidos teóricos, sino de vivencias compartidas, de la práctica cotidiana y de experiencias como los talleres. Se valora el espacio como catalizador de reflexiones internas y aprendizajes significativos.	“Lo que hemos vivido es lo que nos ha hecho mejores personas, mejores maestras.”
Aporte al bienestar docente a través de la conciencia emocional	Aportes en el ser y hacer docente gracias al trabajo emocional.	Se reconoce un aporte en la forma de abordar tanto los retos del aula como los personales. Los docentes reportan mayor conciencia emocional sobre su bienestar y autocuidado.	“Uno a veces es muy, muy cuadrulado, por decirlo de alguna manera, y es trabajo, trabajo, califique, califique de clase, califique... No se daba uno ese tiempo como de

			respirar y decir, bueno, puedo hacer una pausa” “Antes me llevaba las emociones a la casa; ahora tengo más conciencia de no hacerlo.”
Revalorización del vínculo con el estudiante desde una mirada integral	Comprender al estudiante más allá de la conducta visible.	Hay un reconocimiento del contexto del niño y de su mundo emocional como pieza clave para entender sus comportamientos. Esta mirada integral se presenta como fruto de los aprendizajes del proceso.	“Empiezas a mirar cómo es la familia, qué siente el niño.” “No es sólo el comportamiento; hay una emoción que nos quiere mostrar.” “No es que el niño sea agresivo porque sí, hay algo detrás.”
Importancia del apoyo colectivo y la construcción compartida	Sentirse acompañadas y reconocidas por otras colegas.	El proceso se vivió como una experiencia de comunidad y acompañamiento. Los docentes valoran enormemente el espacio para hablar, desahogarse y reflexionar en conjunto, algo que sienten que usualmente falta en su entorno laboral.	“Sentir que una no está sola, eso da alivio.” “La metodología, si bien era una introspección individual, pues nos llevó a conectar a nivel grupal, y pues ¿qué nos lleva a conectar a nivel grupal? Que nos sintamos parte ¿de qué? De un grupo, de un proceso, de un proceso de crecimiento”
Proyecciones y deseos de continuidad	Ideas para mantener vivo y expandir el impacto del proceso.	Emergen propuestas como crear un podcast o materiales dirigidos a las familias de los docentes. Esto muestra un deseo de seguir compartiendo y expandiendo lo vivido más allá del aula.	“Podríamos hacer un podcast sobre nuestras experiencias.” “Sería bonito que estas cartillas también llegaran a nuestras propias familias.”
Limitaciones en el uso de la cartilla como herramienta pedagógica	Tiempo limitado durante la enseñanza de clases.	Hace referencia a los obstáculos que enfrentaron los docentes al intentar desarrollar la cartilla en su práctica diaria, tales como la falta de tiempo, la necesidad de adaptación al	“Siento que a veces el tiempo no alcanza porque te soy sincera, no alcancé a terminar todas las cartillas” “A veces uno quiere hacer todo, pero

---

contexto y la ausencia de  
acompañamiento continuo.

entre los informes, los  
padres y las actividades,  
no alcanza el tiempo para  
hacerlo como se debería”

---

Fuente: Elaboración propia (2025)

Este análisis temático muestra cómo el espacio generado por las formaciones presenciales y el uso de las cartillas no sólo fortaleció la competencia *conciencia emocional* de las docentes, sino que también movilizó cuestionamientos en su forma de relacionarse con los estudiantes, consigo mismos y con sus colegas. Los hallazgos sugieren que el diseño y desarrollo de un proyecto de educación emocional, cuando es vivencial, sostenido y colectivamente compartido, puede ser una vía poderosa de desarrollo profesional y humano.

### **Conclusiones**

El objetivo principal de esta intervención fue fortalecer la competencia de conciencia emocional del profesorado del colegio Atabanza IED, mediante el diseño y desarrollo de un proyecto de educación socioemocional. En este sentido, las actividades realizadas en las formaciones presenciales permitieron avanzar significativamente en esta competencia. A través de dinámicas y ejercicios prácticos, las docentes identificaron y reflexionaron sobre sus propias emociones, ampliaron su vocabulario emocional y lograron comprender mejor las emociones de los demás. Estos espacios de aprendizaje no solo promovieron una toma de conciencia profunda, sino que también abrieron el camino hacia una transformación de las prácticas pedagógicas y una mayor conciencia alrededor del autocuidado.

Uno de los objetivos específicos del proyecto fue generar espacios presenciales de aprendizaje sobre conciencia emocional, y los resultados muestran que este componente fue altamente valorado. Las sesiones fueron bien valoradas por el grupo docente, tanto por la calidad

de las dinámicas como por el ambiente generado para el diálogo, la escucha y la reflexión. El papel de la facilitadora fue especialmente reconocido por su capacidad para motivar al grupo y facilitar una experiencia cercana, significativa y vivencial. Aunque se identificaron áreas de mejora, como la integración más explícita de vocabulario emocional y la creación de herramientas pedagógicas específicas, las sesiones cumplieron con su propósito de abrir espacios para el autoconocimiento emocional y la comprensión de los otros.

El segundo objetivo específico consistía en diseñar una estrategia de aprendizaje mediada por tecnología (cartilla) para reforzar los contenidos trabajados presencialmente. Para ello, se elaboraron cartillas con actividades y audios que pudieran ser utilizados por las docentes en su cotidianidad. Si bien la implementación activa de estas herramientas fue limitada debido a la falta de tiempo y a la sobrecarga laboral, se percibieron como valiosas y útiles. Por esta razón, se dejaron las cartillas como un recurso pedagógico disponible, de modo que puedan ser retomadas en el futuro de manera autónoma. Esta experiencia resalta la necesidad de crear recursos breves, prácticos y fácilmente integrables en la rutina escolar.

La participación docente fue activa, pero también diversa, reflejando los distintos ritmos, posibilidades y realidades del equipo. Esta variabilidad invita a reflexionar sobre cómo los tiempos, las cargas laborales y los contextos personales influyen en el nivel de involucramiento en los procesos formativos, y por qué es clave pensar propuestas que acompañen desde la flexibilidad y la empatía.

En síntesis, el desarrollo del proyecto permitió no solo el fortalecimiento de la competencia de conciencia emocional, sino también la construcción de un sentido de comunidad y apoyo mutuo entre los docentes. Más allá de los contenidos, lo que deja huella es el

aprendizaje vivencial, la conexión emocional y las reflexiones personales compartidas, que generaron un cambio profundo en su forma de verse como educadores. Los docentes expresaron un compromiso renovado con su bienestar emocional y con una práctica pedagógica más empática y consciente. Esta experiencia confirma que trabajar la conciencia emocional es una apuesta transformadora, que impacta tanto la vida personal como profesional del profesorado, y abre la puerta a una educación más humana y sostenible.

### **Valoración personal**

Uno de los aprendizajes más significativos de esta experiencia fue la importancia de crear un entorno emocionalmente seguro, donde las docentes pudieran expresarse con autenticidad. Validar sus emociones, escuchar con empatía y permitir el diálogo fueron claves para que el proceso tuviera sentido. Además, comprendí que el impacto de este tipo de experiencias va más allá de lo individual: muchas profesoras destacaron lo transformador que fue escuchar a sus compañeras y empatizar con ellas. En este sentido, reafirmo la importancia de acompañar desde la empatía, diseñar con sensibilidad y sostener espacios donde el bienestar emocional tenga un lugar central en la labor docente.

Si volviera a vivir esta experiencia, mantendría la forma en que se generó un ambiente de confianza con el colegio desde el inicio. Como persona externa, acercarme desde la escucha activa y la curiosidad genuina fue fundamental para comprender las dinámicas institucionales y adaptar la propuesta a sus necesidades reales. También conservaría el uso de metodologías vivenciales, que facilitaron conexiones emocionales profundas y significativas. Recuerdo, por ejemplo, el momento en que una docente, al recibir un recibo de pago como objeto significativo, compartió que este le recordaba a su abuela. Este tipo de momentos inesperados resalta el valor

subjetivo de los estímulos emocionales y la importancia de estar atentos a lo que emerge en los espacios formativos.

Otra situación destacada fue durante una dinámica de juego de roles sobre la comprensión emocional, en la que emergió un conflicto real entre docentes. Aunque al inicio representó un reto, se convirtió en una oportunidad de aprendizaje al ser abordado con las herramientas que se iban a trabajar en el taller, lo que permitió reflexionar colectivamente sobre la escucha activa y la expresión asertiva.

Entre los aspectos que replantearía está el fortalecimiento del acompañamiento posterior a las sesiones, especialmente en relación con las cartillas. La creación de un grupo de WhatsApp, por ejemplo, podría fomentar la motivación y el intercambio de experiencias entre las docentes. También llevar una bitácora de cada sesión para registrar con mayor detalle las dinámicas y aprendizajes, podría favorecer también el proceso de reflexión y mejora continua.

## Referencias

- Brackett, M. (2020). *Permiso para sentir: Educación emocional para mayores y pequeños con el método RULER*. Editorial Diana.
- Biggs, J. (1996). Enhancing teaching through constructive alignment. *Higher Education*, 32(3), 347–364. <https://doi.org/10.1007/BF00138871>
- Bisquerra, R. (2022). El modelo comprensivo 24/7 de educación emocional. En M. Álvarez y R. Bisquerra, *Manual de Orientación y Tutoría (versión electrónica)*. Madrid: Wolters Kluwer.
- Bisquerra, R. (2009). *Psicopedagogía de las emociones*. Madrid: Síntesis.
- Bisquerra, R. (2000). *Educación emocional y bienestar*. Barcelona: Praxis.
- Braun, V., & Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research in Psychology*, 3(2), 77–101. <https://doi.org/10.1191/1478088706qp063oa>
- Colegio Atabanzha. (2023). *Proyecto la ciencia de convivir: Habilidades para la vida*.
- Ekman, P. (1992). An argument for basic emotions. *Cognition & Emotion*, 6(3–4), 169–200. <https://doi.org/10.1080/02699939208411068>
- Goddard, R. D., Hoy, W. K., & Hoy, A. W. (2004). Collective efficacy beliefs: Theoretical developments, empirical evidence, and future directions. *Educational Researcher*, 33(3), 3–13. <https://doi.org/10.3102/0013189X033003003>
- Goleman, D. (2006). *Inteligencia social: La nueva ciencia de las relaciones humanas*. Editorial Kairós.

- Falk, D., Varni, E., Finder Johna, J., & Frisoli, P. (2019). *Landscape review: Teacher well-being in low resource, crisis, and conflict-affected settings*.  
[https://static1.squarespace.com/static/57aa9cce6b8f5b8163fdc9a3/t/5d5ad4e86419d40001863c61/1566233833841/TWB+Landscape+Review\\_August+2019.pdf](https://static1.squarespace.com/static/57aa9cce6b8f5b8163fdc9a3/t/5d5ad4e86419d40001863c61/1566233833841/TWB+Landscape+Review_August+2019.pdf)
- Izard, C. E. (2007). Basic emotions, natural kinds, emotion schemas, and a new paradigm. *Perspectives on Psychological Science*, 2(3), 260–280. <https://doi.org/10.1111/j.1745-6916.2007.00044.x>
- Jennings, P. A., & Greenberg, M. T. (2009). The prosocial classroom: Teacher social and emotional competence in relation to student and classroom outcomes. *Review of Educational Research*, 79(1), 491–525. <https://doi.org/10.3102/0034654308325693>
- Lazarus, R. S. (1991). *Emotion and adaptation*. Oxford University Press.
- Levenson, R. W. (2014). The autonomic nervous system and emotion. In M. S. Gazzaniga (Ed.), *The Cognitive Neurosciences* (5th ed., pp. 629–638). MIT Press.
- Maslow, A. H. (1943). A theory of human motivation. *Psychological Review*, 50(4), 370–396. <https://doi.org/10.1037/h0054346>
- Maslow, A. H. (1987). *Motivación y personalidad* (3.<sup>a</sup> ed.). Harper & Row.
- McCallum, F., Price, D., Graham, A., & Morrison, A. (2017). Teacher Wellbeing: A Review of the Literature; AIS: Sydney, Australia. <https://apo.org.au/node/201816>
- Monroy, G. (2024). Conciencia emocional del docente en formación: un estudio sobre su nivel de desarrollo. *Revista Internacional de Educación Emocional y Bienestar*, 4(2), 143-163. <https://doi.org/10.48102/riieb.2024.4.2.100>
- Naeem, M., Smith, T., & Thomas, L. (2025). Thematic Analysis and Artificial Intelligence: A Step-by-Step Process for Using ChatGPT in Thematic Analysis. *International Journal of Qualitative Methods*, 24. <https://doi.org/10.1177/16094069251333886> (Original work published 2025)

- Newen, A., De Bruin, L., & Gallagher, S. (2018). *The Oxford handbook of 4E cognition*. Oxford University Press. <https://doi.org/10.1093/oxfordhb/9780198735410.001.0001>
- Pérez-Escoda, N., Filella, G., Alegre, A., & Bisquerra, R. (2012). Desarrollo de la competencia emocional de maestros y alumnos en contextos escolares. *Electronic Journal of Research in Educational Psychology*, 10(3), 1183-1208.
- Plutchik, R. (1980). *Emotion: A psychoevolutionary synthesis*. Harper & Row.
- Ransford, C. R., Greenberg, M. T., Domitrovich, C. E., Small, M., & Jacobson, L. (2009). The role of teachers' psychological experiences and perceptions of curriculum supports on the implementation of a social and emotional learning curriculum. *School Psychology Review*, 38(4), 510–532.  
<http://eds.b.ebscohost.com.libproxy.nau.edu/ehost/pdfviewer/pdfviewer?vid=1&sid=3d995f20-adf7-4637-9d28-750330696a49%40pdc-v-sessmgr03>
- Rosenberg, M. B. (2006). *Comunicación no violenta : un lenguaje de vida* (1st ed.). Gran Aldea Editores.
- Scherer, K. R. (2005). What are emotions? And how can they be measured? *Social Science Information*, 44(4), 695–729. <https://doi.org/10.1177/0539018405058216>
- Frijda, N. H. (1986). *The emotions*. Cambridge University Press; Editions de la Maison des Sciences de l'Homme.
- Vesely, A.K., Saklofske, D.H., & Leschied, A.D. (2013). Teachers - The vital resource: The contribution of emotional intelligence to teacher efficacy and wellbeing. *Canadian Journal of School Psychology*, 28(1), 71-89.

## Anexos

### Anexo A: Consentimientos informados

#### CONSENTIMIENTO INFORMADO

##### **ESTUDIANTE RESPONSABLE:**

Catalina Salcedo Arzayús, Estudiante Maestría en Inteligencia emocional y bienestar, Universidad del Rosario. Cra. 24 #63C-69, Barrios Unidos, Bogotá. Email: [catalina.salcedo@urosario.edu.co](mailto:catalina.salcedo@urosario.edu.co)

##### *¿En qué consiste la práctica?*

Esta práctica está siendo realizada bajo el convenio entre la Universidad del Rosario (Colombia) y el colegio y tendrá como foco el siguiente objetivo:

**Objetivo:** Fortalecer la competencia de conciencia emocional del profesorado mediante el diseño y desarrollo de un proyecto de educación socioemocional.

##### *¿En qué consistiría mi participación en este estudio?*

Su participación consistirá en facilitar la recolección de la información con los y las docentes y padres y madres de su colegio, la disposición de los espacios de formación y la disposición de espacios con usted y el equipo líder de la intervención de la práctica para realizar encuentros de seguimiento y avance.

##### *¿Podemos negarnos a participar?*

La participación es totalmente voluntaria: la institución, los padres y las madres, o los y las docentes no están obligados a participar si así lo deciden. Es muy importante que todos los participantes lo hagan de manera voluntaria. Por esta razón, le pedimos el favor de servir de testigo de que todas las personas que entreguen su consentimiento informado firmado lo hagan de manera voluntaria. Por esto, en el formato de consentimiento le pedimos que nos confirme que el colegio asegura las condiciones para que nadie tenga consecuencias negativas por no participar. Durante el desarrollo de las formaciones de la práctica, cualquiera de los participantes podrá negarse a responder a cualquier pregunta o podrá decidir dejar de participar en cualquier momento y por cualquier motivo.

##### *¿Cuáles son los riesgos y los beneficios?*

No creemos que la participación en este estudio conlleve ningún riesgo. Sin embargo, es posible que padres, madres o docentes se sientan inseguros de compartir sus perspectivas con los demás participantes, por temor a que alguno de los demás participantes divulgue lo que haya escuchado.

En ese caso, los participantes pueden decidir no responder alguna de las preguntas o retirarse del estudio.

Por otro lado, en cuanto a los beneficios, se realizarán algunas formaciones en las cuales podrá participar y se brindarán también algunas herramientas que podrá tener.

***¿Cómo garantizamos la privacidad del colegio y de los participantes?***

La privacidad del colegio, de los padres/madres y de los docentes estará protegida. El nombre del colegio y de los participantes no se utilizará en ningún informe o presentación, y será reemplazado por un código numérico, de tal forma que la información volverá anónima. Las únicas personas que analizarán las respuestas de los participantes seremos las estudiantes de la práctica: Catalina Salcedo Arzayús y Heidy Daniela Rodríguez Mantilla. Además, sus datos de contacto solo serán utilizados para enviarle información relacionada con la práctica.

***¿Cómo se almacenará y utilizará la información?***

La información recolectada en los grupos focales y/o entrevistas será grabada en audio, cuando así lo autoricen los participantes. Solo las estudiantes analizarán la información. La información que los participantes proporcionen podrá ser utilizada en cualquier momento en el futuro en informes, artículos de revista o presentaciones, en los que no se revelará ni nombre de los participantes, ni el del colegio.

Si tiene alguna pregunta sobre este estudio, puede contactar a las estudiantes responsables, que aparecen al inicio de este documento. Para responder si autoriza la participación de su colegio, por favor diligencie el formulario a continuación. Puede conservar esta carta.

**FORMATO DE CONSENTIMIENTO DE PARTICIPACIÓN RECTORA**

Declaro que he sido informado(a) satisfactoriamente sobre el propósito y los procedimientos de estudio, así como de sus riesgos y sus beneficios. Entiendo que puedo hacer preguntas sobre cualquier aspecto de la práctica a las estudiantes responsables, en el momento que lo desee. Entiendo que la participación de mi colegio, padres/madres y docentes es voluntaria y confirmo que ninguna persona tendrá consecuencias negativas si decide no participar. Entiendo nuestros datos personales serán protegidos y guardados en estricta confidencialidad; que mis datos de contacto solos serán utilizados para enviarme comunicaciones relacionadas con esta práctica y que mi nombre y el nombre del colegio no serán divulgados de ninguna manera. Entiendo que esta intervención práctica sobre competencias emocionales está siendo desarrollada por Catalina Salcedo Arzayús y que cualquier pregunta que tenga sobre mis derechos como participante será respondida por ellas en el correo [catalina.salcedo@urosario.edu.co](mailto:catalina.salcedo@urosario.edu.co)

¿Autoriza su participación de su colegio?    SÍ \_\_\_            NO \_\_\_

Nombre del colegio: \_\_\_\_\_

Nombre del(a) rector(a): \_\_\_\_\_

Firma del(a) rector(a): \_\_\_\_\_ Fecha: \_\_\_\_\_

## FORMATO DE CONSENTIMIENTO DOCENTE

Declaro que he sido informado(a) satisfactoriamente sobre el propósito y los procedimientos de estudio, así como de sus riesgos y sus beneficios. Entiendo que puedo hacer preguntas sobre cualquier aspecto del estudio a la estudiante responsable, en el momento que lo desee. Entiendo que mi participación es voluntaria y que puedo retirarme del estudio en cualquier momento. Entiendo que mis datos de contacto no serán registrados y que mi nombre no será divulgado de ninguna manera. Entiendo que esta intervención práctica sobre competencias emocionales está siendo desarrollada por Catalina Salcedo Arzayús y que cualquier pregunta que tenga sobre mis derechos como participante será respondida por ella en el correo [catalina.salcedo@urosario.edu.co](mailto:catalina.salcedo@urosario.edu.co)

Sí\_\_\_ No\_\_\_ ¿Está de acuerdo con participar en este estudio?

---

Nombre:

---

Firma:



## Anexo C: Encuesta de satisfacción de la sesión presencial

Sección 1 de 6

### Encuesta de satisfacción

Me gustaría conocer tu valoración sobre la sesión del día de hoy. Tu honestidad en las respuestas me ayudará a mejorar la calidad de la enseñanza y a ofrecer una mejor experiencia educativa. Por favor, responde estas preguntas según tu percepción

Después de la sección 1 Ir a la siguiente sección

Sección 2 de 6

#### Sobre el contenido y los objetivos

Descripción (opcional)

¿Qué tan claros fueron los objetivos de la sesión? \*

Muy claros

Claros

Algo confusos

Nada claros

¿Consideras que los temas abordados fueron relevantes para tus necesidades o intereses? \*

Totalmente

Mucho

Poco

Nada

¿Qué aprendizaje te llevas de esta sesión? \*

Texto de respuesta corta

.....

## Sección 3 de 6

Sobre la metodología



Descripción (opcional)

¿Qué tan efectivas te parecieron las dinámicas y actividades realizadas durante la sesión? \*

- Muy efectivas
- Efectivas
- Poco efectivas
- Nada efectivas

## Sección 4 de 6

Sobre la facilitadora



Descripción (opcional)

¿Cómo valorarías la claridad y dinamismo de la facilitadora durante las sesión? \*

- Excelente
- Bueno
- Regular
- Deficiente

¿La facilitadora te motivó a reflexionar o aplicar lo aprendido en tu vida personal/profesional? \*

- Sí, totalmente
- Sí, en general
- No mucho
- Nada

## Sección 5 de 6

Sobre la utilidad y aplicación



Descripción (opcional)

¿Qué tan probable es que apliques lo aprendido en tu día a día? \*

- Muy probable
- Probable
- Poco probable
- Nada probable

## Sección 6 de 6

Comentarios y sugerencias



Descripción (opcional)

¿Qué fue lo que más te gustó de esta sesión? \*

Texto de respuesta corta

¿Tienes alguna sugerencia adicional? \*

Texto de respuesta corta

## Anexo D: Encuesta de satisfacción de las cartillas

### Encuesta cartilla

Esta semana, has explorado diferentes ejercicios diseñados para ayudarte a reconocer y gestionar tus emociones en el aula y en tu vida cotidiana. Tu retroalimentación es muy valiosa para conocer qué actividades te han sido más útiles y qué puedo mejorar.

Tómate unos minutos para responder estas preguntas con total sinceridad. No hay respuestas correctas o incorrectas, lo importante es tu experiencia. ¡Gracias por tu tiempo y compromiso! 💙

¿Cuántos de los ejercicios de la cartilla realizaste esta semana? \*

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- Ninguno

¿Cómo describirías tu experiencia con la cartilla esta semana? \*

Texto de respuesta larga

¿Cuál fue el ejercicio que más te gustó? ¿Por qué? \*

Texto de respuesta larga

¿Hubo algún ejercicio que te resultó menos útil o difícil de realizar? ¿Cuál y por qué? \*

Texto de respuesta larga

¿Tuviste el tiempo suficiente para completar los ejercicios? \*

- Sí
- No
- A veces

¿Hay algo que te gustaría cambiar o mejorar para los próximos ejercicios? (A nivel de tiempo, \* contenido, número de ejercicios, etc.)

Texto de respuesta larga

---

¿Tienes algún comentario adicional?

Texto de respuesta larga

---

## **Anexo E: Guía de grupo focal**

### **GRUPO FOCAL DOCENTES**

#### **COMPETENCIAS EMOCIONALES EN EL PROFESORADO**

##### **PROTOCOLO**

### **Objetivos**

- Evaluar el aporte del programa en el bienestar y la conciencia emocional de las participantes.
- Analizar la valoración de las participantes de la metodología utilizada, incluyendo las sesiones presenciales y la cartilla.
- Fomentar una reflexión final sobre la experiencia vivida en el programa.

### **Introducción**

Me alegra mucho verlas otra vez y agradecerles por su participación en este proceso. Como saben, mi nombre es Catalina Salcedo y he estado desarrollando este proyecto para fortalecer la conciencia emocional en el profesorado de este colegio. Durante este tiempo, hemos explorado juntas diferentes estrategias y herramientas, y hoy nos reunimos para reflexionar sobre la experiencia y el impacto que ha tenido en ustedes. Me interesa conocer sus opiniones sobre el programa, la metodología utilizada y cualquier idea o sugerencia que quieran compartir. Recuerden que no hay respuestas correctas o incorrectas, y que este es un espacio de confianza en el que su voz es fundamental. La sesión tendrá una duración aproximada de una hora. ¡Gracias por estar aquí!

Antes de empezar, quiero compartirles algunas reglas básicas que vamos a seguir para realizar esta conversación de manera organizada y respetuosa.

- Hablar solo una persona a la vez
- Hablar claramente para que todos puedan escuchar
- Pueden responder a la pregunta que yo haga o comentar sobre lo que diga otra persona
- Respetar las opiniones de los demás en el grupo (Esto implica que las referencias que se hacen sobre las opiniones de los otros, son descriptivas y parafrasean y no se remiten a opiniones o calificativos sobre la persona)

- No compartir lo que conversemos hoy fuera de este grupo

¿Hay alguna pregunta sobre la actividad de hoy antes de empezar? Si se les ocurre alguna pregunta durante la conversación, no duden en formularla.

### **P0: Introducción**

Si tuvieran que describir su experiencia en el programa, en una palabra, ¿cuál sería?"

### **P1: Aspecto 1 Impacto en la conciencia emocional y bienestar**

- ¿Han notado cambios en la forma en que manejan sus emociones en el aula, con sus colegas?
- ¿Qué herramientas o estrategias aprendidas han integrado en su día a día como docentes?
- ¿Cómo describirían su nivel de conciencia emocional antes y después del programa?

### **P2: Evaluación de la metodología**

- ¿Cómo fue su experiencia con las sesiones presenciales? ¿Qué fue lo más útil?
- ¿Cómo se sintieron con la cartilla? ¿Fue fácil de seguir y aplicar en su rutina diaria?
- ¿Hubo algo que les hubiera gustado que se hiciera diferente en la metodología?

### **P3: Reflexión general y aprendizajes**

- ¿Qué ha sido lo más significativo que se llevan de este programa?
- Si tuvieran que recomendarlo a otra persona, ¿cómo lo describirían?
- ¿Qué sugerencias tienen para mejorar esta experiencia en futuras ediciones?

### **CIERRE**

## Anexo F: Cuestionario de competencias emocionales URIIEB-50

### 1. Cuestionario de Competencias Emocionales URIIEB-50

Valora de 0 a 10 el grado de acuerdo con las siguientes afirmaciones. Siendo 0 = total desacuerdo y 10 = totalmente de acuerdo.

- A1.-Soy capaz de distinguir entre matices emocionales (por ejemplo: miedo y ansiedad; decepción y frustración; alegría y felicidad).
- A2.-Puedo dar nombre a las emociones que experimento.
- A3.-Identifico las emociones de los demás.
- A4.-Identifico en otras personas los cambios en sus emociones cuando interactúan conmigo.
- A5.-Percibo los cambios emocionales del grupo en el que me desenvuelvo.
- A6.-Soy capaz de comprender las causas de las emociones que experimento.
- A7.-Soy consciente de los pensamientos que influyen en mis emociones.
- A8.-Presto atención a las emociones que experimento en mi día a día.
- A9.-Suelo identificar las emociones que despiertan en mí algunas personas.
- B1.-Soy capaz de regular mis emociones en situaciones difíciles.
- B2.-En un conflicto con otra persona procuro antes calmarme para luego tratar de resolver la situación.
- B3.-Trato de tener pensamientos positivos ante las dificultades que se presentan en la vida.
- B4.-Procuro regular mi ira para prevenir cualquier tipo de violencia.
- B5.-Encuentro la forma de recuperar la calma cuando experimento emociones intensas (miedo, angustia, rabia, enojo).
- B6.-Ante situaciones difíciles suelo ver el lado positivo de las cosas.
- B7.-Ante situaciones desafiantes, tengo la capacidad de interrumpir los estados emocionales negativos (por ejemplo, ansiedad, estrés, ira) y cambiarlos por positivos (por ejemplo, esperanza, optimismo, entusiasmo).
- B8.-Soy capaz de regular mi impulsividad.
- B9.-Puedo tolerar las frustraciones de la vida.
- B10.-Soy capaz de activarme con emociones positivas para afrontar mejor los retos de la vida.
- B11.-Tengo la paciencia necesaria para afrontar situaciones adversas.
- B12.-Sé cómo gestionar el estrés.
- C1.-Me acepto tal como soy.
- C2.-Considero que tengo una sana autoestima.
- C3.-Establezco pequeños pasos que me permitan alcanzar mis objetivos.
- C4.-Soy consciente de mis fortalezas y virtudes.
- C5.-Reconozco los aspectos que debo mejorar.
- C6.-Puedo superar fácilmente situaciones inesperadas.
- C7.-Reflexiono sobre los errores que cometo para no repetirlos.
- C8.-Sé cómo motivarme para lograr los objetivos que me propongo.

- C9.-Tengo la persistencia necesaria para lograr los objetivos a pesar de las dificultades.
- C10.-Soy capaz de afrontar los retos, crisis y adversidades que nos plantea la vida.
- D1.-Puedo expresar mis emociones a los demás.
- D2.-Sé defender mis derechos y opiniones ante otras personas sin perder el respeto a nadie.
- D3.-No me dejo influenciar por las presiones que el grupo pueda ejercer en mí.
- D4.-Procuró aportar soluciones viables a los conflictos.
- D5.-Ante un conflicto procuro que nadie se sienta culpable.
- D6.-Tengo la capacidad para negociar en un conflicto.
- D7.-En un conflicto, considero la perspectiva y los sentimientos de todas las personas involucradas.
- D8.-Procuró que mi comunicación sea "no violenta".
- D9.-Soy capaz de escuchar una crítica sin perder la calma.
- D10.-Cuando tengo que formular alguna crítica o queja soy consciente de las emociones que va a provocar en la persona que me escucha.
- E1.-Tiendo a fijar objetivos de vida a corto, mediano y largo plazo.
- E2.-Sé identificar mis intereses.
- E3.-Tiendo a organizar mi día a día para lograr metas a corto plazo.
- E4.-Tengo facilidad para adaptarme a situaciones nuevas con flexibilidad.
- E5.-Logro tener un equilibrio entre mis responsabilidades y mis actividades de ocio.
- E6.-Mis actividades diarias le aportan un sentido a mi vida
- E7.-Suelo disfrutar de momentos de celebración.
- E8.-Estoy satisfecho, en general, con mi vida.
- E9.-Tengo la sensación de que aprovecho bien mi tiempo libre.

En esta versión final se han eliminado todos los ítems que necesitaban recodificación, por lo tanto, a partir de la aplicación de esta versión, no se necesita proceder a la recodificación.

## Anexo G: Guía de sesiones

### GUÍA DE SESIÓN 1

**TÍTULO:** Emociones y competencias emocionales: ¿qué son y por qué son importantes en nuestra cotidianidad?

**OBJETIVO:** Sensibilizar al profesorado sobre lo que son las emociones y las competencias emocionales y su importancia en la cotidianidad.

**MARCO TEÓRICO:** las emociones son un concepto amplio estudiado por diversos autores en el campo investigativo. Rafael Bisquerra, en su libro *Psicopedagogía de las emociones* ofrece una comprensión conceptual teórica y amplia acerca de lo que significa este término y propone un modelo estructurado llamado: *El modelo pentagonal de competencias emocionales*. Este modelo define a las competencias emocionales como “el conjunto de conocimientos, capacidades, habilidades y actitudes necesarias para tomar conciencia, comprender, expresar y regular de forma apropiada los fenómenos emocionales. El objetivo del presente taller es sensibilizar a los participantes sobre la relevancia de las emociones y el papel que tienen las competencias emocionales en nuestra vida cotidiana.

**METODOLOGÍA:** Sesión presencial con dinámicas experienciales para la comprensión de las emociones y las competencias emocionales.

**POBLACIÓN:** docentes

ACTIVIDAD	OBJETIVO	DESCRIPCIÓN	TIEMPOS	RECURSOS
Mucho gusto: “soy:”	Presentación personal y del proyecto	Presentarme, presentar brevemente el objetivo general del proyecto y los objetivos del taller.	5 minutos <b>5 min</b>	Espacio amplio Micrófono Computador Videobeam
Acuerdos para la sesión	Promover acuerdos de comportamiento y convivencia	Se propondrán los siguientes acuerdos para llevar a cabo la sesión de manera	5 minutos <b>10 min</b>	Micrófono Computador Videobeam

	para la formación	respetuosa y efectiva: - Manejo del tiempo - Palabra para hacer silencio. - Espacio de confianza: respeto por las opiniones y sentires del otro - Escucha activa - Uso del celular		
<b>Actividad de activación:</b> Caminata por el espacio	Generar un disparador emocional con respecto a la temática general que se va a abordar durante el taller	1. Se invitará a los participantes a caminar por el espacio con música de fondo. Cuando esta pare, formarán parejas y cada persona responderá una pregunta de la facilitadora <b>Preguntas:</b> - ¿Qué situaciones en tu vida te producen alegría? - ¿Qué situaciones en el colegio son las que más te retan a nivel emocional? - ¿Por qué hablar de emociones en la educación? 2. Se invitará a 3 o 4 personas a socializar lo conversado	20 minutos <b>30 min</b>	Parlante Micrófono Computador Videobeam
Entendiendo qué es una emoción	Explicar el concepto de emoción	Se explicará cómo se produce una emoción, teniendo en cuenta los conceptos	30 minutos <b>60 min</b>	Micrófono Computador Videobeam

		<i>mecanismo de valoración, los componentes de la emoción y la predisposición a la acción</i>		
<b>Actividad de activación:</b> Si pensamos diferente, ¿sentimos diferente?	Generar interés y conectar emocionalmente a los participantes con el tema antes de abordar la teoría.	Se invitará a los participantes a pensar y escribir la emoción que sienten al ver algunas imágenes puestas en la presentación. Tipos de imágenes: - Un avión - Una montaña rusa - Un conflicto - Cuando pierde mi equipo de fútbol - Un papá o mamá furiosa - Un trancón - Un estudiante que se ve aburrido en clase - Cuando me regalan algo	10 minutos <b>70 min</b>	Micrófono Computador Videobeam Imágenes
Entendiendo el estilo valorativo y los fenómenos afectivos	Explicar qué es el estilo valorativo y qué son los fenómenos afectivos	Teniendo en cuenta la actividad anterior se explicará el concepto de estilo valorativo y los fenómenos afectivos	20 minutos <b>90 min</b>	Micrófono Computador Videobeam
Break			30 minutos <b>120 min</b>	
Explicando qué son las competencias emocionales y	Explicar qué son las competencias emocionales,	1. Se explicará qué son las competencias emocionales y por qué son importantes	20 minutos <b>140 min</b>	Micrófono Computador Videobeam

<p>el modelo pentagonal de competencias emocionales</p>	<p>por qué son importantes y el modelo de competencias emocionales</p>	<p>para nuestra vida diaria, utilizando ejemplos con posibles situaciones que puede vivir un(a) docente. 2. Se explicará el modelo pentagonal de Bisquerra de las 5 competencias emocionales (Conciencia emocional, Regulación emocional, Autonomía emocional, Competencia social, Competencias para la vida y el bienestar) y se darán a conocer los aspectos que cada competencia aborda.</p>		
<p><b>Actividad de cierre:</b> El árbol de la educación emocional  Mención de alcance de objetivo de proyecto y expectativas</p>	<p>- Generar expectativa en el grupo de docentes con respecto al alcance que cada uno tendrá.  - Recordar a los docentes el trabajo que se estará realizando durante las próximas</p>	<p>Por medio de botellas pequeñas con papeles se invitará a los participantes a que respondan la pregunta: ¿Qué me motiva a fortalecer mis competencias emocionales? 2. Con música de fondo motivadora se invitará a cada persona a pasar al frente diciendo en voz alta aquello que</p>	<p>30 minutos <b>170 min</b></p>	<p>Micrófono Computador Videobeam Menti</p>

	semanas hasta el 14 de marzo.	<p>le motiva y a pegarlo en un pliego donde está dibujado el árbol de la educación emocional.</p> <p>3. Se motivará al grupo a conectar su sentir y motivación con las formaciones que tendremos durante la semana y las actividades que vendrán más adelante.</p> <p>4. Se mencionará que lo que se espera con el proyecto es generar impacto positivo en la identificación emocional (inicialmente en un grupo de 20 docentes)</p>		
<b>Cierre</b>	Motivar la reflexión de los aprendizajes que se llevan de todas las actividades que se vieron en la sesión	Se abrirá un espacio para que tres o cuatro personas (o todas) cuenten qué se llevan de la sesión con el totem	10 minutos <b>180 min</b>	Hojas con el modelo Micrófono Computador Videobeam

## GUÍA DE SESIÓN 2

**TÍTULO:** Conciencia emocional: ¿Dónde siento lo que siento y cuándo lo siento?

**OBJETIVO:** Guiar a los participantes en la identificación de sus emociones a través de las sensaciones físicas vinculadas a estas y la exploración de su sentir en un día cotidiano.

**MARCO TEÓRICO:** las emociones son un concepto amplio estudiado por diversos autores en el campo investigativo. Rafael Bisquerra, en su libro *Psicopedagogía de las emociones* ofrece una comprensión conceptual teórica y amplia acerca de lo qué significa este término y propone un modelo estructurado llamado: *El modelo pentagonal de competencias emocionales*. Este modelo define la conciencia emocional como la competencia que consiste en conocer las propias emociones y las emociones de los demás. A su vez, comprende un aspecto clave: *la toma de conciencia de las propias emociones*, la cual es definida como “la capacidad para percibir con precisión los propios sentimientos y emociones; identificarlos y etiquetarlos”. El objetivo del presente taller es entrenar en los participantes este último aspecto, de manera que puedan interiorizarlo y aplicarlo en sus vidas cotidianas.

**METODOLOGÍA:** Sesión presencial con dinámicas experienciales para la comprensión y vivencia de la conciencia emocional

**POBLACIÓN:** docentes

ACTIVIDAD	OBJETIVO	DESCRIPCIÓN	TIEMPOS	RECURSOS
Bienvenida	Bienvenida y presentación de objetivo de taller	Dar la bienvenida y presentar brevemente el objetivo del taller.	5 minutos <b>5 min</b>	Espacio amplio Micrófono Computador Videobeam
<b>Entendiendo qué es la conciencia emocional</b>	Explicar el concepto de conciencia emocional, según el autor Rafael Bisquerra	1. Se preguntará si alguien se acuerda de qué se trata la conciencia emocional o qué saben de ella. 2. Se explicará qué se entiende por conciencia emocional y los aspectos que	40 minutos <b>45 min</b>	- Organizar el salón en U - Mapa corporal de las emociones (ppt) - Computador - Videobeam

		<p>abarca (<i>Toma de conciencia de las propias emociones</i>, dar nombre a las emociones, comprensión de las emociones de los demás, tomar conciencia de la interacción entre emoción, cognición y comportamiento) y se mencionará que en la sesión de hoy se profundizará en el primer aspecto: toma de conciencia de las propias emociones</p>		
<p><b>Actividad</b> Sintiendo con sentido: reconociendo nuestro sentir en nuestro cuerpo</p>	<p>Generar en los participantes una experiencia vivencial que vincule la teoría con la práctica</p>	<p>1. En cada compartimiento de los pupitres se ubicará un elemento (Chocolate, aceite esencial, lista de pendientes, etc.) Los elementos estarán listos antes de empezar la sesión. 2. Se entregará a cada participante una hoja con un mapa corporal, colores y un lapicero.</p>	<p>45 minutos <b>90 min</b></p>	<p>Dibujo mapa corporal con ejemplo en ppt Micrófono Computador Videobeam Imágenes</p>

		<p>3. Se pedirá a cada participante que ponga encima del pupitre el elemento que está en el compartimiento y lo observe atentamente.</p> <p>4. Se realizarán las siguientes preguntas: - ¿Qué sensación te produce observar, oler o tocar este elemento en tu cuerpo?</p> <p>- ¿Cómo experimentas el nivel de energía de esta sensación?</p> <p>¿Es alto o bajo?</p> <p>- ¿Esta sensación es agradable o desagradable?</p> <p>5. Se invitará a cada participante a tomar su mapa corporal</p> <p>6. Se indicará que señalen con un color en qué parte del cuerpo sienten la sensación que les evoca el elemento.</p> <p>7. Se invitará a que hagan el trazo de manera equivalente a</p>		
--	--	---	--	--

		<p>como sintieron el nivel de energía (alto o bajo)</p> <p>8. Se indicará que escriban si eso que sintieron fue agradable o desagradable</p> <p>9. Este ejercicio se repetirá una o dos veces más, según el tiempo lo permita.</p> <p>10. Al final de la actividad se realizará la siguiente pregunta: ¿Cómo les fue reconociendo las sensaciones que sentían en sus cuerpos? ¿Qué fue lo más retador?</p> <p>11. Se realizará una reflexión final que conecte lo vivido con la teoría explicada anteriormente.</p>		
Break			30 minutos <b>120 min</b>	
<b>Actividad:</b> Un día en el laberinto de mis emociones	Generar en los participantes la toma de consciencia sobre las emociones que experimentan	<p>1. Se entregará a cada participante una hoja con un laberinto.</p> <p>2. Se les pedirá a los participantes que cierren sus</p>	30 minutos <b>150 min</b>	Micrófono Computador Videobeam Menti

	<p>en un día cotidiano</p>	<p>ojos y, por medio de una historia guiada se les invitará a indagar por las emociones que sintieron durante el día anterior pasando por 4 momentos:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Al amanecer</li> <li>- A media mañana</li> <li>- En la tarde</li> <li>- En la noche</li> </ul> <p>3. En cada pausa se invitará a que abran sus ojos</p> <p>4. Se realizarán 2-3 preguntas que permita que los participantes exploren las emociones que sintieron en cada momento del día</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Se les indicará que escriban o dibujen en el laberinto la emoción que sintieron</li> </ul> <p>3. Al final se les pedirá que en el centro del laberinto pongan la emoción o conjunto de emociones más predominantes que sintieron durante el día.</p>		
--	----------------------------	---	--	--

Trabajo en parejas	Fomentar la reflexión grupal alrededor de los aprendizajes vistos en la actividad anterior	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Se invitará a los participantes a formar parejas y conversar en torno a 2-3 preguntas: <ul style="list-style-type: none"> <li>¿Qué emociones quedaron más claras en los pasillos del laberinto?</li> <li>- ¿Hubo emociones que no reconocieras de inmediato?</li> <li>- ¿Qué dinámicas internas crees que te ayudan o te dificultan notar todas tus emociones?</li> </ul> </li> <li>- Se abrirá un espacio con todo el grupo para conversar y hacer una reflexión sobre lo que aprendieron al observar con más detalle su día y sus emociones.</li> </ul>	15 min <b>165 min</b>	
<b>Cierre</b>	Motivar la reflexión de los aprendizajes que se llevan de todas las actividades que se vieron en la sesión	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Se abrirá un espacio para que tres o cuatro personas (o todas) cuenten qué se llevan de la sesión (totem).</li> <li>- Esta reflexión se vinculará a la</li> </ul>	15 minutos <b>180 min</b>	Micrófono Computador Videobeam

		temática del próximo taller (ampliar nuestro vocabulario emocional)		
--	--	---	--	--

### GUÍA DE SESIÓN 3

**TÍTULO:** Conciencia emocional: ¿Qué siento? ampliando mi vocabulario emocional

**OBJETIVO:** Guiar a los participantes en el proceso de ampliar su vocabulario emocional mediante la exploración de herramientas prácticas que les permitan distinguir, comprender y nombrar con mayor precisión las diferentes emociones que experimentan.

**MARCO TEÓRICO:** las emociones son un concepto amplio estudiado por diversos autores en el campo investigativo. Rafael Bisquerra, en su libro Psicopedagogía de las emociones ofrece una comprensión conceptual teórica y amplia acerca de lo que significa este término y propone un modelo estructurado llamado: El modelo pentagonal de competencias emocionales. Este modelo define la conciencia emocional como la competencia que consiste en conocer las propias emociones y las emociones de los demás. A su vez, comprende un aspecto clave: *dar nombre a las emociones*, el cual es definido como “la eficacia en el uso del vocabulario emocional adecuado y utilizar las expresiones disponibles en un contexto cultural determinado para designar los fenómenos emocionales”. El objetivo del presente taller es entrenar en los participantes su capacidad para ponerle un nombre a lo que sienten, de manera que puedan ampliar su vocabulario emocional.

**METODOLOGÍA:** Sesión presencial con dinámicas experienciales para ampliar el vocabulario emocional de los participantes.

**POBLACIÓN:** docentes

ACTIVIDAD	OBJETIVO	DESCRIPCIÓN	TIEMPOS	RECURSOS
Bienvenida	Bienvenida y presentación de	Dar la bienvenida y presentar	5 minutos <b>5 min</b>	Espacio amplio Micrófono Computador

	objetivo de taller	brevemente el objetivo del taller.		Videobeam
<b>Actividad de activación:</b> Explorando diferentes sentires	Motivar el trabajo en grupo de los participantes, por medio de una actividad que los haga conectar con algunas emociones	Se invitará al grupo a dividirse en grupos de 3-4 personas, para un total de 6 grupos. A cada grupo se le asignará una emoción y se pedirá que en medio pliego dibujen o escriban la emoción y pongan alrededor: 1. ¿En qué situaciones la han sentido? 2. ¿Qué función creen que tiene? Emociones - Miedo - Ansiedad - Frustración - Decepción - Alegría - Felicidad Se les pedirá que asignen a una vocera quien compartirá lo que hicieron al grupo	25 minutos <b>30 min</b>	6 Medio pliego Marcadores Colores Micrófono Computador Videobeam Música de fondo
Socialización de la actividad	Socializar el trabajo en grupo realizado	Cuando los grupos hayan acabado, se invitará a que, en 5 minutos, las voceras de cada grupo, expongan lo que hicieron y a medida que van avanzando se realizarán una serie de preguntas	40 minutos <b>70 min</b>	Micrófono Computador Videobeam

		<p>para generar curiosidad con respecto a la explicación que viene después del break</p> <p>Preguntas:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ¿Ven alguna diferencia entre sentir:</li> <li>- miedo y ansiedad</li> <li>- frustración y decepción</li> <li>- alegría y felicidad</li> </ul>		
Break			30 minutos <b>100 min</b>	
Entendiendo el estilo valorativo y los fenómenos afectivos	Explicar el universo de emociones y sus galaxias asociadas, según el modelo de Rafael Bisquerra	<p>1. Teniendo en cuenta la actividad anterior se explicará el concepto <i>Universo de emociones</i> y sus galaxias asociadas con preguntas que inviten a los participantes a pensar y sentir qué tipo de situaciones son las que más les generan diversas emociones</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Galaxia del miedo</li> <li>- Galaxia de la ira</li> <li>- Galaxia de la tristeza</li> <li>- Galaxia de la alegría</li> <li>- Galaxia del amor</li> </ul>	70 min <b>170 min</b>	Tener en mente actividad aplausos en el centro o vídeo con canción

		- Galaxia de la felicidad - Frustración y decepción 2. Al final se mostrará la rueda emocional y el medidor emocional como apoyo a ampliar su vocabulario emocional		
<b>Cierre</b>	Motivar la reflexión de los aprendizajes que se llevan de todas las actividades que se vieron en la sesión	Se abrirá un espacio para que tres o cuatro personas (todas) cuenten qué se llevan de la sesión - totem	10 minutos <b>180 min</b>	Micrófono Computador Videobeam

#### GUÍA DE SESIÓN 4

**TÍTULO:** Conciencia emocional: ¿Por qué siento lo que siento? Explorando las profundidades de mi iceberg emocional

**OBJETIVO:** Guiar a los participantes en el proceso de explorar las causas de sus emociones y los pensamientos que pueden estar asociados a ellas.

**MARCO TEÓRICO:** las emociones son un concepto amplio estudiado por diversos autores en el campo investigativo. Rafael Bisquerra, en su libro Psicopedagogía de las emociones ofrece una comprensión conceptual teórica y amplia acerca de lo que significa este término y propone un modelo estructurado llamado: El modelo pentagonal de competencias emocionales. Este modelo define la conciencia emocional como la competencia que consiste en conocer las propias emociones y las emociones de los demás. A su vez, integra un aspecto clave: *Tomar conciencia de la interacción entre emoción, cognición y comportamiento*, la cual comprende que “los estados

emocionales inciden en el comportamiento y éstos en la emoción en donde ambos pueden regularse por la cognición (razonamiento, conciencia)”. El objetivo del presente taller es entrenar en los participantes su capacidad para explorar las causas de sus emociones y los pensamientos que pueden estar asociados a ellas.

**METODOLOGÍA:** Sesión presencial con dinámicas experienciales para la comprensión de las emociones y las competencias emocionales.

**POBLACIÓN:** docentes

ACTIVIDAD	OBJETIVO	DESCRIPCIÓN	TIEMPOS	RECURSOS
Bienvenida	Bienvenida y presentación de objetivo de taller	Dar la bienvenida y presentar brevemente el objetivo del taller.	5 minutos <b>5 min</b>	Espacio amplio Micrófono Computador Videobeam
<b>Actividad de activación:</b> Caminando en mi consciencia	Introducir de forma dinámica la idea de que nuestras emociones están conectadas con nuestras necesidades y los pensamientos que influyen en cómo interpretamos el mundo.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Se invitará a los participantes a salir a un espacio abierto del colegio.</li> <li>2. En el suelo se dispondrán 30 tarjetas distribuidas al azar, mezclando necesidades con pensamientos</li> </ol> <p><b>Primer momento</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>3. Con música de fondo se les pedirá a los participantes que caminen por el espacio observando las fichas.</li> <li>4. Se les animará a detenerse en las palabras que más les llamen la atención,</li> </ol>	50 minutos <b>55 min</b>	Parlante Micrófono Computador Videobeam Fichas con mensajes

		<p>pero sin recogerlas aún.</p> <p><b>Segundo momento</b></p> <p>5. Se detendrá la música y se le pedirá a cada participante que elija una ficha que haya resonado con ellos (puede ser una palabra que les guste o que les genere curiosidad).</p> <p>6. Una vez la hayan elegido, se les invitará a reunirse en parejas o tríos.</p> <p><b>Tercer momento</b></p> <p>En los grupos pequeños, se invitará a los participantes a compartir, teniendo en cuenta las siguientes preguntas:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ¿Qué les motivó a elegir esa ficha?</li> <li>- ¿Qué creen que esa palabra tiene que ver con sus emociones?</li> </ul> <p><b>Cuarto momento</b></p> <p>Se invitará a algunos participantes a compartir lo que conversaron con sus compañeros en la actividad y se hará la conexión a los contenidos que se verán en la sesión.</p>		
--	--	---	--	--

Entendiendo la relación entre emoción, cognición y comportamiento	Explicar la conexión entre los 3 conceptos	1. Teniendo en cuenta la actividad anterior se explicará el aspecto: <i>Tomar conciencia de la interacción entre emoción, cognición y comportamiento,</i> utilizando un ejemplo que les invita a cuestionarse por medio de la analogía de un iceberg emocional.	35 minutos <b>90 min</b>	Micrófono Computador Videobeam
Break			30 minutos <b>120 min</b>	
<b>Actividad personal:</b> Explorando en las profundidades de mi iceberg emocional		1. Se realizará una actividad a nivel individual en la que cada persona identifica una situación que le haya costado gestionar, de manera que puedan realizar el ejercicio anterior aplicándolo a sus vidas personales 2. Si el tiempo alcanza se invitará a que compartan con una persona lo que descubrieron haciendo el ejercicio.	40 minutos <b>160 min</b>	Micrófono Computador Videobeam Menti Hojas con ejercicio Parlante
<b>Cierre</b>	Motivar la reflexión de los aprendizajes que se llevan de todas las actividades que	1. Se abrirá un espacio con todo el grupo para conversar y hacer una reflexión sobre las reflexiones que tuvieron al hacer el ejercicio	20 minutos <b>180 min</b>	Micrófono Computador Videobeam

	se vieron en la sesión	2. Se abrirá un espacio para que tres o cuatro personas cuenten qué se llevan de la sesión		
--	------------------------	--	--	--

## GUÍA DE SESIÓN 5

**TÍTULO:** Conciencia emocional Identificando las emociones de los demás

**OBJETIVO:** Guiar a los participantes en el proceso de identificar las emociones de los demás mediante ejercicios de improvisación teatral y dinámicas de resolución de dilemas morales.

**MARCO TEÓRICO:** las emociones son un concepto amplio estudiado por diversos autores en el campo investigativo. Rafael Bisquerra, en su libro Psicopedagogía de las emociones ofrece una comprensión conceptual teórica y amplia acerca de lo qué significa este término y propone un modelo estructurado llamado: El modelo pentagonal de competencias emocionales. Este modelo define la conciencia emocional como la competencia que consiste en conocer las propias emociones y las emociones de los demás. A su vez, comprende un aspecto clave: *Comprensión de las emociones de los demás*, el cual es definido como “la capacidad para percibir con precisión las emociones y sentimientos de los demás y de implicarse empáticamente en sus vivencias emocionales”. El objetivo del presente taller es entrenar en los participantes su capacidad para identificar las emociones de los demás, de manera que tengan herramientas para percibir cambios emocionales.

**METODOLOGÍA:** Sesión presencial con dinámicas experienciales orientadas a que los participantes tengan herramientas para identificar las emociones de los demás.

**POBLACIÓN:** docentes

ACTIVIDAD	OBJETIVO	DESCRIPCIÓN	TIEMPOS	RECURSOS
Bienvenida	Bienvenida y presentación de objetivo de taller	Dar la bienvenida y presentar brevemente el objetivo del taller.	5 minutos <b>5 min</b>	Espacio amplio Micrófono Computador Videobeam

<p><b>Actividad de activación:</b> Explorando diferentes sentires</p>	<p>Practicar la comprensión de las emociones de los demás</p>	<p>1. Se invitará a los participantes a caminar por el espacio siguiendo diferentes ritmos: - Como si el piso estuviera caliente. - Como cuando los niños y las niñas van a salir a descanso - Como cuando los niños y niñas tienen pereza</p> <p>2. En cada momento uno de esos momentos, se pedirá que una persona se enumere con el número 1 y la otra persona con el número 2.</p> <p><b>Ronda 1</b></p> <p>3. La persona número 1 pensará en una emoción (cualquiera).</p> <p>4. Esa persona expresará esa emoción <b>únicamente con su cara</b> y la otra persona la imitará. Esto se hará en completo silencio.</p> <p>5. Ahora la persona número 2, intentará adivinar la emoción que su compañero(a) representó y la persona número 1</p>	<p>25 minutos <b>30 min</b></p>	<p>Computador Videobeam Música de fondo</p>
---	---	--	-------------------------------------	---

		<p>dirá si fue efectivamente esa emoción la que quiso representar o si fue otra.</p> <p>6. Se invitará a hacer el ejercicio, pero ahora cambiando de roles.</p> <p><b>Ronda 2</b></p> <p>7. Se hará una segunda ronda, pero ahora la persona número 1 intentará expresar una emoción más compleja y ahora <b>lo hará no solo a través de su cara sino a través de todo su cuerpo.</b> Se pondrá rueda emocional para facilitar el ejercicio y se invitará nuevamente a que cuando finalicen, intercambien roles.</p> <p><b>Ronda 3</b></p> <p>8. En la tercera ronda se invitará a que la persona número 1 piense en una situación que le genere alegría y se la cuente a su compañero(a), pero con una comunicación verbal incoherente. Es</p>		
--	--	---	--	--

		<p>decir, le va a contar la situación que le pone feliz, pero con gestos faciales y corporales de una emoción completamente distinta (aburrida, triste, con miedo, frustrada, ansiosa, etc.). La persona número 2 intentará escucharla y seguir la conversación. Por último, se invitará nuevamente a que cuando finalicen, intercambien roles.</p>		
La emoción desde la corporización	Explicar el concepto de corporización y su relación con la comprensión de las emociones	Se explicará el concepto de emoción desde la corporización por medio de ejemplos y preguntas clave que permitan enganchar a las docentes.	10 minutos <b>40 min</b>	Micrófono Computador Videobeam
Break			30 minutos <b>70 min</b>	
Juego de roles	Practicar la comprensión de las emociones de los demás	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Se asignarán las parejas</li> <li>2. Una persona será la docente 1 y otra persona será la docente 2</li> <li>2. A cada persona se le dará un rol específico de una</li> </ol>	60 min <b>130 min</b>	Hojas con roles impresos Micrófono Computador Videobeam

		<p>situación particular para que lo simule.</p> <p>3. Se invitará a una pareja de docentes a pasar al frente y simular la situación que hicieron</p> <p>4. Se realizarán una serie de preguntas para conocer si cada persona se sintió comprendida por la otra persona</p>		
¿Comprendo realmente las emociones de los demás?	Dar a conocer el concepto de escucha activa y algunas herramientas de comunicación no violenta para la comprensión del sentir	Se explicarán aspectos clave de escucha activa y se brindarán herramientas de comunicación no violenta	40 min <b>170 min</b>	Micrófono Computador Videobeam
<b>Cierre</b>	Motivar la reflexión de los aprendizajes que se llevan de todas las actividades que se vieron en la sesión	Se abrirá un espacio para que tres o cuatro personas (todas) cuenten qué se llevan de la sesión - totem	10 minutos <b>180 min</b>	Micrófono Computador Videobeam

## GUÍA DE SESIÓN 6

**TÍTULO:** Conciencia emocional: Construcción de herramientas prácticas pedagógicas para aplicar en el aula de clase

**OBJETIVO:** Guiar a las docentes en la creación de herramientas pedagógicas prácticas que integren la conciencia emocional en el aula, a partir de las necesidades que perciben en sus salones y de las experiencias y aprendizajes previos.

**MARCO TEÓRICO:** La educación emocional, según Rafael Bisquerra en Psicopedagogía de las emociones, tiene como objetivo el desarrollo de competencias emocionales que favorezcan el bienestar personal y social. Entre estas competencias, la conciencia emocional es fundamental, ya que implica la capacidad de identificar y comprender tanto las propias emociones como las de los demás. Bisquerra destaca que esta competencia permite percibir con precisión los estados emocionales, facilitando la empatía y la conexión interpersonal. En el contexto educativo, identificar las necesidades emocionales de los estudiantes es clave para diseñar estrategias pedagógicas que contribuyan a su desarrollo integral. El objetivo del presente taller es guiar a las docentes en la creación de herramientas pedagógicas prácticas que integren la conciencia emocional en el aula, a partir de las necesidades que perciben en sus salones y de las experiencias y aprendizajes previos.

**METODOLOGÍA:** Sesión presencial con dinámicas experienciales orientadas a que los participantes exploren las necesidades emocionales de sus estudiantes e integren herramientas pedagógicas prácticas para aplicar en el aula de clase.

**POBLACIÓN:** docentes

ACTIVIDAD	OBJETIVO	DESCRIPCIÓN	TIEMPOS	RECURSOS
<b>Salón Crearte</b>				
Bienvenida	Bienvenida y presentación de objetivo de taller	Dar la bienvenida y presentar brevemente el objetivo del taller.	5 minutos <b>5 min</b>	Computador Videobeam
Acuerdos	Promover acuerdos de comportamiento y convivencia para la formación	Se propondrán los siguientes acuerdos para llevar a cabo la sesión de manera respetuosa y efectiva:	5 minutos <b>10 min</b>	Computador Videobeam

		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Manejo del tiempo</li> <li>- Símbolo para hacer silencio: “Puño arriba”</li> <li>- Espacio de confianza: respeto por las opiniones y sentires del otro</li> <li>- Escucha activa</li> <li>- Uso del celular</li> <li>- Uso de los espacios del Edificio</li> </ul>		
<b>Círculo de apertura</b>	Generar un ambiente de apertura y disposición para la sesión.	<p>1. Se dispondrá en el centro del salón cintas de diferentes colores y se invitará a cada docente a tomar una, respondiendo la siguiente pregunta: "Si tuvieras que describir tu sentir general durante los días posteriores a las sesiones que tuvimos con uno o más colores, ¿cuál(es) serían y por qué?"</p>	15 minutos <b>25 min</b>	Cinta de colores. Micrófono Computador Videobeam Música de fondo
<b>El jardín emocional de mi aula</b>	Reflexionar sobre el estado de la conciencia emocional en el aula, identificando fortalezas y necesidades para favorecer su crecimiento.	<p>1. Se comenzará con una breve introducción usando la metáfora del “jardín emocional de mi aula”.</p> <p>2. En esta metáfora, se invitará a las profesoras a imaginar que cada niño y cada niña de</p>	5 min <b>30 min</b>	Computador Videobeam

		su salón es una planta de su jardín, y en el que hoy tomaremos el rol de cuidadores de ese jardín, de manera que podamos reconocer lo que se necesita para verlo florecer.		
<b>Primer momento</b> Explorando Mi Jardín Emocional	Reflexionar sobre el estado de la conciencia emocional en el aula, identificando fortalezas y necesidades para favorecer su crecimiento.	<p>1. Se invitará a las docentes a dibujar, moldear en plastilina, o pintar con temperas en una cartulina su propio “jardín emocional”, que represente cómo perciben el estado actual de conciencia emocional en su aula de clases.</p> <p>2. Lo anterior se hará por medio de la siguiente invitación, de manera que exploren su percepción con los materiales y la esbocen, teniendo en cuenta estas preguntas:</p> <p>- <b>Las flores sanas:</b> ¿Qué aspectos emocionales funcionan bien en tu aula? (por ejemplo, empatía, compañerismo, confianza).</p>	15 minutos <b>60 min</b>	Computador Videobeam Cartulina, marcadores, plastilina, colores, temperas

		<p><b>- Las raíces que necesitan más nutrientes:</b> ¿Qué necesidades emocionales observas en tus estudiantes? (dificultad para identificar dónde perciben sus emociones, dificultad para expresar qué sienten, dificultad para comprender las emociones de los demás, etc.).</p> <p>Se hará énfasis en que el objetivo es identificar las necesidades particulares relacionadas a la competencia que vimos durante la formación “Conciencia emocional”</p>		
<p><b>Segundo momento</b> Caminata de Reflexión y Conexión</p>	<p>Reflexionar sobre el estado de la conciencia emocional en el aula, identificando fortalezas y necesidades para favorecer su crecimiento</p>	<p>1. Una vez finalizadas las creaciones, se invitará a las docentes a caminar en silencio por el espacio, observando los jardines de sus compañeras como si visitaran un invernadero lleno de</p>	<p>10 minutos <b>70 min</b></p>	<p>Parlante o salida de sonido</p>

		<p>historias emocionales.</p> <p>2. Se invitará a las docentes a escoger una representación que les haya llamado la atención y reflexionarán en silencio sobre:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ¿Crees que hay flores sanas (aspectos emocionales que funcionen bien) que compartan?</li> <li>- ¿Crees que hay raíces que necesiten más nutrientes (necesidades emocionales que observen en sus estudiantes) que compartan?</li> </ul>		
<b>Círculo de reflexión</b>	<p>Reflexionar sobre el estado de la conciencia emocional en el aula, identificando fortalezas y necesidades para favorecer su crecimiento</p>	<p>Posteriormente, cuando cada docente haya llegado a su puesto, se les preguntará:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ¿Qué representación eligieron y por qué?</li> <li>¿Cómo se relaciona con su propio jardín emocional?</li> <li>¿Qué quisieron reflejar en su propia creación y qué descubrieron al ver las de sus compañeras?</li> </ul>	<p>15 min</p> <p><b>85 min</b></p>	

Break			10 minutos <b>90 min</b>	
<b>Salón de Danzas Inspirarte</b>				
Abriendo el corazón de los sentires en nuestras aulas de clase	Diseñar propuestas pedagógicas que respondan a las necesidades emocionales del aula, conectando con experiencias previas y simbolizando la apertura al sentir a través de la creación colectiva.	<p>1. Se hará la invitación para que cada persona camine por el espacio y lo explore con la música que habrá de fondo.</p> <p>2. Se harán 2 rondas de “agua de limón” y se invitará finalmente a dividirse en grupos de 5 personas <b>15 min</b></p> <p>3. Cada grupo creará una “llave con herramientas” que abrirá el sentir de su salón de clases, usando el movimiento corporal, papel kraft, colores, plastilina, pinturas o marcadores. Para esta actividad se dispondrá de unas llaves simbólicas que “abrirán el corazón de los sentires en las aulas de clase”. El corazón también será una figura en tercera dimensión para que las llaves lo “abran” simbólicamente.</p>	70 minutos <b>160 min</b>	Computador Videobeam Cartulina, marcadores, plastilina, colores. Música de fondo Símbolo del corazón y llaves Parlante o salida de sonido

		<p>3. Se invitará a las docentes a identificar una o dos actividades de las sesiones anteriores que les resultaron significativas y adaptarlas como propuestas para el aula. Se dispondrá en el computador una diapositiva con algunas herramientas que se vieron durante las sesiones, de manera que sirvan de recordatorio.</p> <p>4. La pregunta que guiará el ejercicio será: ¿Qué actividad pedagógica podrían implementar para las necesidades encontradas en la primera parte de esta jornada (salón de artes)?</p> <p><b>20 min</b></p> <p>5. Cuando los grupos hayan acabado, se invitará a que, en 5 minutos, cada grupo pase adelante y exponga lo que hicieron.</p> <p>6. Al final de cada intervención se entregará a cada</p>		
--	--	---	--	--

		<p>persona una llave simbólica para que abra el corazón de los sentires en las aulas de clase. Estas llaves vendrán personalizadas con un mensaje para cada docente.</p> <p><b>20 min</b></p>		
<b>Cierre</b>	Motivar la reflexión de los aprendizajes que se llevan de la sesión	Se abrirá un espacio para que las personas cuenten qué se llevan de la sesión - totem	20 minutos <b>180 min</b>	Computador Videobeam

## Anexo H: Cartillas para trabajo autónomo



1

## Querida(o) profe:

Sabemos que el día a día en el aula está lleno de desafíos y emociones que nos atraviesan en distintos momentos. Acompañar a los niños y niñas en su desarrollo implica, a su vez, conectar con nuestras propias emociones, reconocerlas y comprenderlas. Esta cartilla es una invitación a hacer una pausa y mirarte con curiosidad y sin juicio, permitiéndote sentir y explorar tu mundo emocional.

Te sugiero contar con un **diario o cuaderno** donde puedas registrar tus reflexiones y sensaciones durante el desarrollo de cada actividad. Este será tu espacio para profundizar en tu experiencia, facilitando la integración de los ejercicios en tu día a día.

A lo largo de estas páginas, encontrarás ejercicios prácticos diseñados para fortalecer la competencia que trabajamos durante las sesiones presenciales: **CONCIENCIA EMOCIONAL**. Estos ejercicios te permitirán profundizar en los siguientes aspectos esenciales:

- Toma de conciencia de las propias emociones
- Dar nombre a las emociones
- Tomar conciencia de la interacción entre emoción, cognición y comportamiento
- Comprensión de las emociones de los demás

Cada ejercicio ha sido diseñado para ser sencillo y reflexivo, permitiéndote integrarlo de manera natural en tu día a día. La cartilla propone un ritmo semanal con cinco ejercicios, pero tú decides el tiempo y la profundidad con que los realizas. **Te sugiero dedicar un día a la semana para cada ejercicio**, permitiéndote explorarlo con plena conciencia y sin prisas. Espero que los ejercicios propuestos en esta cartilla te lleven a explorar y habitar tu sentir de manera auténtica y honesta.

¡Gracias por darte este tiempo y por la dedicación con la que sigues transformando vidas en el aula!

Con cariño, Cata

2

## Semana 1

### Toma de conciencia de las propias emociones

Rafael Bisquerra (2009), en su libro Psicopedagogía de las emociones, define la **conciencia emocional** como "la capacidad para tomar conciencia de las propias emociones y de las emociones de los demás, incluyendo la habilidad para captar el clima emocional de un contexto determinado." En nuestro día a día, experimentamos una gran variedad de emociones, pero muchas veces no nos detenemos a reconocerlas ni a comprender cómo influyen en nuestras acciones y decisiones. Ser conscientes de lo que sentimos nos permite gestionar mejor nuestras emociones, mejorar nuestras relaciones y generar un ambiente más equilibrado.

Dentro de esta competencia, Bisquerra (2009) define la **toma de conciencia de las propias emociones** como "la capacidad para percibir con precisión los propios sentimientos y emociones; identificarlos y etiquetarlos. Contempla la posibilidad de experimentar emociones múltiples y de reconocer la incapacidad de tomar conciencia de los propios sentimientos debido a inatención selectiva o dinámicas inconscientes."

Este proceso no solo nos ayuda a comprendernos mejor a nosotras(os) mismas(os), sino que también nos permite modelar y fomentar en nuestros estudiantes la importancia de identificar y gestionar sus emociones.

Las actividades de esta semana estarán enfocadas en fortalecer la toma de conciencia de las propias emociones, ayudándonos a observar con mayor claridad lo que sentimos y cómo impacta en nuestro bienestar y en nuestra labor docente.

3

## Ejercicio 1

### Conectando con nuestras emociones

En nuestro día a día, vivimos una infinidad de emociones, pero ¿cuántas veces nos detenemos a reconocerlas? Ser conscientes de lo que sentimos nos permite comprendernos mejor, gestionar nuestras emociones con mayor claridad y fortalecer nuestras relaciones con los demás. En el aula, nuestras emociones también influyen en la forma en que enseñamos, nos relacionamos con los estudiantes y afrontamos los desafíos del día a día.

Tomar conciencia de nuestras emociones no solo es un acto de autoconocimiento, sino también una oportunidad para generar un ambiente más empático y equilibrado en nuestra labor docente. Antes de adentrarnos en este proceso, quiero invitarte a reflexionar sobre la importancia de este tema de una manera diferente.

**Instrucción:** Imagina que un(a) estudiante te pregunta: "Profe, ¿por qué es importante que yo entienda mis emociones?"

1. Escribe tu respuesta en tu diario o cuaderno. No hay respuestas correctas o incorrectas, solo lo que pienses y sientas en este momento.
2. Ahora, cambia de perspectiva: Si alguien te hiciera esa misma pregunta a ti como docente, pero sobre tus propias emociones, ¿responderías lo mismo o agregarías algo más? Escribe nuevamente tu respuesta, esta vez desde tu rol de profe.
3. Observa lo que escribiste. ¿Hay diferencias entre ambas respuestas? ¿Notas algún patrón en la forma en que valoras la toma de conciencia emocional en ti y en los demás?

**Materiales:** Diario, lápiz o esfero.

## Ejercicio 2

4

### Conectando las piezas: ¿Qué influye en mi sentir?

Las emociones no aparecen de la nada: tienen un origen y una razón de ser. En este ejercicio, quiero invitarte a recordar cómo se activan las emociones según la **teoría de la valoración automática de Arnold (1960)**. Al completar los espacios en blanco, reforzarás lo aprendido en la formación y ganarás mayor claridad sobre cómo nuestra forma de interpretar el mundo influye en lo que sentimos.

Tómate tu tiempo, reflexiona y recuerda: La manera en que valoramos un acontecimiento es clave en la emoción que sentimos.

#### Instrucción:

Lee el siguiente texto y completa los espacios en blanco con las palabras correctas de la lista. Al terminar, elige la frase que más te haya llamado la atención y escribe en tu diario o cuaderno una reflexión sobre lo que esa frase significa para ti.

**Materiales:** Diario, lápiz o esfera.

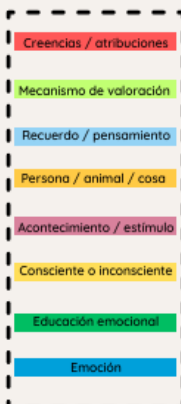
#### Ejercicio

Basado del libro *Psicopedagogía de las emociones* - Rafael Bisquerra (2009)

Según la aproximación teórica de la valoración automática de Arnold (1960), una emoción se activa a partir de un \_\_\_\_\_ que puede ser externo o interno; actual, pasado o futuro; real o imaginario. Un acontecimiento interno puede ser un \_\_\_\_\_ o imaginar algo que me hace mucha ilusión. Un acontecimiento externo puede ser una \_\_\_\_\_ con la que interactúo.

De acuerdo a esta aproximación, existe un \_\_\_\_\_ a esta aproximación, existe un \_\_\_\_\_ que valora cualquier estímulo que llega a nuestros sentidos. Esta valoración puede ser \_\_\_\_\_ y puede verse influenciada por diversos factores, entre ellos: la relevancia que le demos al hecho, las experiencias previas que tengamos, las \_\_\_\_\_ que tengamos, entre otras.

Por lo anterior, entendemos que una \_\_\_\_\_ no depende del acontecimiento en sí, sino de la forma que tenemos de valorarlo. Gran parte de la apuesta de la \_\_\_\_\_ es que podamos aprender y enseñar a valorar los acontecimientos de tal forma que se relativice el impacto negativo que pueda ocasionar.



## Ejercicio 3

5

### Mapeando mi sentir en mi cuerpo

A lo largo de nuestro día, nos enfrentamos a momentos que nos generan diferentes emociones. Algunas situaciones pueden ser desafiantes y despertar en nosotras(os) emociones intensas. Tómame unos minutos para reflexionar sobre aquellos momentos que han representado un reto emocional para ti.

#### Instrucción:

- Piensa en **dos** situaciones recientes que te hayan desafiado emocionalmente en el ámbito laboral, familiar o personal. Cierra los ojos por un momento y permítete revivir lo sucedido, prestando atención a lo que sientes en tu cuerpo mientras lo recuerdas.
- Ahora, abre los ojos y dibuja en tu diario o cuaderno tu mapa corporal.
- Usa diferentes colores para representar las sensaciones que experimentaste y ubícalas en la parte del cuerpo donde las sentiste con mayor intensidad.
- Escribe la letra **(A)** si la sensación fue agradable y la letra **(D)** si fue desagradable. Recuerda que este ejercicio no se trata de juzgar lo que sientes, sino de observarlo con curiosidad y aceptación.
- Tómame un momento para observar tu dibujo. ¿Qué partes de tu cuerpo se activan con más frecuencia cuando experimentas emociones intensas? ¿Qué descubres sobre ti misma(o) a través de este ejercicio?
- Escribe una breve reflexión sobre lo que notas en tu cuerpo cuando te enfrentas a situaciones que retan a nivel emocional.



**Materiales:** Diario, esfera, colores o marcadores.

## Ejercicio 4

6

### Reconociendo los instantes de mi jornada de trabajo en los que siento alegría

En nuestro día a día, solemos prestar más atención a los momentos de estrés o dificultad que a aquellos que nos generan bienestar. Sin embargo, hacer consciente lo que nos produce felicidad nos ayuda a valorar más esas experiencias y a reforzar la presencia de emociones agradables en nuestra vida.

Cuando identificamos lo que nos hace sentir bien, podemos fortalecer nuestra capacidad de disfrutar el presente y encontrar motivación en nuestra labor diaria. Te invito a hacer este ejercicio con calma y permítete conectar con esos pequeños instantes que te hicieron sonreír.

#### Instrucción:

Piensa en la jornada de trabajo que tuviste hoy o estos últimos días: ¿cuál o cuáles fueron los momentos que más te produjeron alegría? Dibúbalos en una hoja o, si lo prefieres, escríbelos. Cuando termines, anota en tu diario o cuaderno: ¿qué crees que puedes hacer para potenciar más situaciones como esas en tu día a día y en tu trabajo?

**Materiales:** Diario, lápiz, esfera, colores o marcadores



## Ejercicio 5

7

### Meditación: Reconociendo y aceptando mi sentir

El día a día como docente está lleno de experiencias intensas. Desde la energía de los niños y niñas en el aula hasta las responsabilidades administrativas, las exigencias externas y los desafíos personales, es fácil pasar de una emoción a otra sin darnos cuenta. Pero, ¿qué pasa con lo que sentimos? ¿Nos damos el espacio para reconocerlo y atenderlo con amabilidad?

Tara Brach, en su libro **Compasión Radical**, nos recuerda que muchas veces somos más comprensivos(os) con los(os) demás que con nosotras(os) mismas(os). Aceptamos los errores y emociones de nuestras(os) estudiantes con paciencia, pero nos exigimos demasiado cuando se trata de nosotras(os). Sin embargo, nuestra capacidad para acompañar emocionalmente a otros depende en gran medida de cómo nos acompañamos a nosotras(os) mismas(os).

Este ejercicio es una invitación a hacer una pausa y escuchar cómo estás. A través de la meditación RAIN (Recognize, Allow, Investigate, Nurture), podrás conectar con lo que sientes y darte el cuidado que necesitas. Solo necesitas unos minutos y un espacio tranquilo.

#### Instrucción:

- Escanea el código QR para acceder al audio y regálale este momento.
- Después de hacer la meditación RAIN, ¿cómo te sientes? ¿Qué tan sencillo fue darte ese espacio para ti misma(o)? ¿En qué partes de tu cuerpo reconociste que se manifiesta tu sentir? Anota las respuestas en tu cuaderno o diario.

**Materiales:** Diario, lápiz, esfera, colores o marcadores, espacio de silencio, audifonos.



## Semana 2

### Dar nombre a las emociones

Rafael Bisquerra (2009), en su libro Psicopedagogía de las emociones, define la **conciencia emocional** como "la capacidad para tomar conciencia de las propias emociones y de las emociones de los demás, incluyendo la habilidad para captar el clima emocional de un contexto determinado." Dentro de esta competencia, Bisquerra define el aspecto: **Dar nombre a las emociones** como "La eficacia en el uso del vocabulario emocional adecuado y utilizar las expresiones disponibles en un contexto cultural determinada para designar los fenómenos emocionales"

Nombrar con precisión lo que sentimos nos ayuda a comprender nuestras reacciones y comunicarnos mejor. No es lo mismo sentir frustración que enojo, o ansiedad en lugar de miedo. Cada emoción tiene un significado distinto, y al reconocerlos con claridad, podemos expresarnos de manera más efectiva y regular nuestras respuestas.

Este proceso no solo nos permite comprendernos mejor a nosotras(as) mismas(as), sino que también favorece un ambiente escolar más empático y armonioso. Al ampliar nuestro vocabulario emocional, podremos comunicarnos con mayor precisión, comprender mejor nuestras experiencias y acompañar a nuestros(as) estudiantes en el desarrollo de su propia conciencia emocional.

Las actividades de esta semana estarán enfocadas en reforzar la capacidad de dar nombre a las emociones, permitiéndonos reforzar el vocabulario emocional que aprendimos y reconocer cómo este influye en nuestra manera de percibir, expresar y regular lo que sentimos.



## Ejercicio 1

### Descifrando lo que sentimos: Crucigrama de emociones



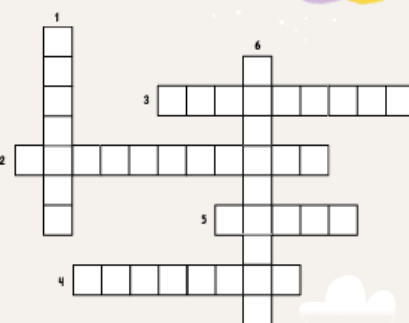
Cuando logramos identificar con precisión nuestras emociones, podemos expresarlas de manera más clara y encontrar formas adecuadas de gestionarlas. En esta actividad, exploraremos diferentes palabras que nos ayudan a nombrar lo que sentimos, diferenciando entre algunas emociones y comprendiendo mejor su significado.

#### Instrucción:

A continuación, encontrarás un crucigrama con el nombre de algunas emociones. Lee cada definición y escribe en el espacio correspondiente la emoción que mejor se ajuste a la descripción. Si necesitas ayuda, piensa en situaciones en las que hayas sentido cada emoción y en cómo las diferenciarías entre sí. ¿Completa todas las palabras y pon a prueba tu vocabulario emocional! Cuando termines, anota en tu diario ¿Cuál(es) de las emociones del crucigrama experimentas con más frecuencia en tu día a día? ¿Por qué crees que sucede?

**Materiales:** Diario, lápiz o esfero.

- 1 La experimentamos ante un suceso favorable. Cuando estamos a gusto con el ambiente inmediato a las circunstancias actuales.
- 2 La experimentamos cuando un obstáculo se interpone en el camino y nos impide el logro de nuestros objetivos.
- 3 La experimentamos cuando otra persona o grupo no logra lo que esperamos que lograsen.
- 4 La experimentamos ante un riesgo imaginario, posible, pero poco probable.
- 5 La experimentamos ante un peligro real e inminente y que pone en riesgo la salud y la vida.
- 6 Es un sentimiento más que una emoción, no suele ser fugaz, sino que mantiene una cierta estabilidad en el tiempo.



## Ejercicio 2

### Del significado a la experiencia: Reconociendo las situaciones que me generan distintas emociones

Ahora que ya identificaste el significado de estas seis emociones en el crucigrama, es momento de llevarlo a tu propia experiencia. Cuando logramos identificar con precisión nuestras emociones, podemos expresarlas de manera más clara y encontrar formas adecuadas de gestionarlas. En esta actividad, exploraremos situaciones de nuestra vida diaria en las que experimentamos diferentes emociones y reflexionaremos sobre su impacto en nuestro bienestar.

#### Instrucción:

1. Piensa en tu día a día como docente y en tu vida personal.
2. Para cada emoción del crucigrama, identifica dos situaciones en las que la hayas sentido recientemente.
3. Completa la tabla con tus experiencias y reflexiona sobre cómo influyeron en tu bienestar y en tu forma de actuar. Anota las respuestas en tu cuaderno o diario.

**Materiales:** Diario, lápiz o esfero.

Emoción	Situación en la que la sentí	¿Cómo influyó en mi bienestar o en mis acciones?
Miedo		
Frustración		
Decepción	Ejemplo: Cuando esperaba el apoyo de mis colegas en un proyecto y no lo recibí.	Me sentí sola(o) y dudé si valía la pena intentarlo.
Felicidad		
Alegría	Ejemplo: Cuando un(a) estudiante logró expresarse con seguridad gracias a mi apoyo.	Me sentí motivada(o) y satisfecha(o) con mi labor.
Ansiedad		

## Ejercicio 3

### El aula y mis emociones

Cuando logramos identificar con precisión nuestras emociones, podemos expresarlas de manera más clara y encontrar formas adecuadas de gestionarlas. Enfrentar situaciones desafiantes en el aula es parte de nuestra labor docente. A veces reaccionamos de manera automática, sin darnos cuenta de cómo influyen nuestras emociones. En este ejercicio, reflexionaremos sobre una situación que podríamos experimentar en el aula y exploraremos diferentes formas de abordarla, considerando sus posibles consecuencias.

#### Instrucción:

Lee con atención el siguiente caso y responde las preguntas para reflexionar sobre lo que sientes y cómo podrías actuar.

**Materiales:** Diario, lápiz o esfero.

#### Situación:

Estás en clase con tu grupo, explicando una actividad importante. De repente, un(a) estudiante interrumpe gritando y, cuando le llamas la atención con calma, cruza los brazos y te dice con enojo: "Yo no hice nada, siempre me dices a mí!". Sientes que tu paciencia se agota y que tu autoridad está siendo cuestionada frente al grupo.



## Ejercicio 3

### Primero, hagámonos algunas preguntas

Anota tus respuestas en tu cuaderno/diario

1 ¿Qué sientes en tu cuerpo en ese momento? (Ejemplo: tensión en los hombros, calor en el rostro, respiración agitada, etc.)

2 ¿Qué nombre le darías a la(s) emoción(es) que sientes? Usa la rueda emocional como apoyo.



3 ¿Cómo reaccionarías ante esta situación?

Antes de pasar a la siguiente página, selecciona la opción con la que más te identificas y escribe en tu cuaderno qué crees que podría en cada una de las opciones presentadas.

- A** Ignorar el comentario del/a estudiante y seguir con la clase.
- B** Responder con autoridad y regañarle en voz alta.
- C** Pausar la clase, respirar profundo y decir con calma: "Podemos hablar después sobre lo que sientes, pero ahora necesito que sigamos con la actividad".
- D** Pedirle que salga del aula inmediatamente.

## Ejercicio 3

### Ahora, revisa las posibles consecuencias de las opciones

**A** Ignorar el comentario de/a estudiante y seguir con la clase.

Evitas el conflicto en el momento, lo que te da un respiro y reduce el malestar inmediato. Sin embargo, podrías sentir frustración porque no lograste expresar lo que te molestó. Además, el/la estudiante podría interpretar que su actitud no tiene consecuencias y repetir el comportamiento.

**B** Responder con autoridad y regañarle en voz alta.

Puede hacerte sentir que recuperaste el control y que no permitiste faltas de respeto. Sin embargo, después podrías sentir agotamiento emocional por haber reaccionado impulsivamente. También podrías generar más tensión en la clase y el/la estudiante podría ponerse más a la defensiva, dificultando la relación a largo plazo.

**C** Pausar la clase, respirar profundo y decirle: "Podemos hablar después sobre lo que sientes, pero ahora necesito que sigamos con la actividad".

Te ayuda a regular tu emoción antes de reaccionar impulsivamente, lo que permite mantener la calma y no escalar el conflicto. Es posible que el/la estudiante siga molesto(a) en el momento, pero al sentir que no fue atacado(a), podría estar más receptivo(a) a conversar después. A nivel emocional, podrías sentir satisfacción porque lograste manejar el enojo de forma asertiva, lo que también favorece el ambiente del aula.

**D** Pedirle que salga del aula inmediatamente.

Podría darte alivio inmediato, porque sientes que eliminaste la fuente de frustración y que mantienes tu autoridad. A nivel emocional, podrías sentir tranquilidad a corto plazo, pero luego podrías preguntarte si realmente abordaste el problema.

## Ejercicio 3

### Reflexionemos...

A lo largo de este ejercicio, más que buscar una "respuesta correcta", hemos explorado cómo nos sentimos ante situaciones desafiantes en el aula y cómo nuestras emociones influyen en nuestras reacciones. Es importante reconocer que nuestra respuesta puede depender de varios factores, como el contexto, nuestro estado emocional en ese momento o la frecuencia con la que sucede. Sin embargo, este ejercicio nos invita a detenernos y cuestionar nuestro modo de reaccionar, más allá de las circunstancias.

Regular nuestras emociones no significa ignorarlas o reprimir las, sino reconocerlas y gestionarlas de manera que podamos responder con **firmeza y cuidado** a la vez. Cuando tomamos conciencia de cuál puede ser nuestra tendencia al reaccionar, abrimos la puerta a nuevas formas de afrontar los desafíos del día a día y nos damos la oportunidad de elegir respuestas que favorezcan tanto nuestro bienestar como el de nuestros(as) estudiantes.

Cada acción que tomamos en el aula tiene un impacto, aunque a veces no sepamos de inmediato cuánto ni en qué forma. Lo importante es recordar que cada elección nos aporta algo, ya sea en el corto o mediano plazo. Al hacer consciente nuestra manera de responder, no solo crecemos como docentes, sino que también mostramos a nuestros(as) estudiantes que gestionar nuestras emociones es un proceso valioso y transformador.

Tómate un momento para reflexionar y escribir en tu cuaderno:

- ¿Qué te llevas de esta actividad sobre la manera en que experimentas y expresas tus emociones en el aula?
- ¿Cómo podrías integrar esta conciencia en tu día a día con tus estudiantes?



## Ejercicio 4

### Lluvia de emociones: Reconociendo lo que siento en diferentes situaciones

Cada día vivimos una lluvia de emociones. Algunas caen como una brisa ligera que nos refresca y llena de energía, mientras que otras llegan como una tormenta inesperada, trayendo incomodidad, frustración o incertidumbre. Así como el clima cambia, nuestras emociones también lo hacen, dependiendo de las situaciones que enfrentamos en el aula, con nuestros colegas, con las familias de los niños y niñas, e incluso en nuestra vida personal.

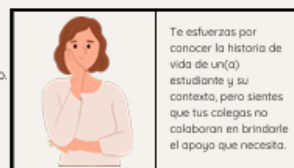
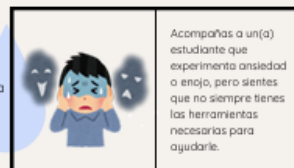
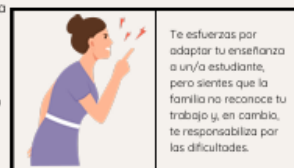
A veces, intentamos abrir un paraguas para protegernos o buscamos refugio hasta que pase la tormenta. Pero otras veces, es necesario **observar la lluvia, comprender su causa y encontrar la mejor manera de seguir adelante sin que nos inunde por completo.**

Reconocer nuestras emociones es el primer paso para gestionarlas con conciencia y equilibrio. Este ejercicio te invita a detenerte por un momento, **sentir la lluvia de emociones** que atraviesas en tu día a día y reflexionar sobre su impacto en tu bienestar y en tus relaciones.

**Instrucción:**

1. Observa las tarjetas con diferentes situaciones.
2. Para cada una, escribe en tu cuaderno todas las emociones que podrías experimentar en ese momento. **Ayúdate de la rueda emocional** si lo consideras necesario. No hay respuestas incorrectas, solo dote la oportunidad de identificar lo que surge en ti.
3. Reflexiona sobre tus respuestas y contesta las preguntas que encontrarás al final de la actividad.

**Materiales:** Diario o cuaderno, lápiz o esfero.



## Ejercicio 4

### Preguntas



Al identificar las emociones que surgen en ti en estas situaciones, responde en tu cuaderno o diario las siguientes preguntas:

1. ¿Cómo suelen influir estas emociones en tu forma de actuar?
2. ¿Cómo puedes cuidar tu bienestar emocional en los momentos que más lo necesitas?

Algunas estrategias para navegar nuestra lluvia emocional:



Te esfuerzas por adaptar tu enseñanza a un/a estudiante, pero sientes que la familia no reconoce tu trabajo y, en cambio, te responsabiliza por las dificultades.

Practica la comunicación asertiva con las familias. Puedes expresarle tu compromiso con el aprendizaje de su hijo/a y, al mismo tiempo, invitarles a construir soluciones en conjunto. Usa frases como: "Entiendo su preocupación, juntos podemos explorar estrategias que ayuden a su hijo/a a avanzar."

También recuerda que, aunque hagas tu mejor esfuerzo, no siempre podrás cambiar la percepción de los demás. Lo importante es que tú sepas que has dado lo mejor de ti.



Acompaña a un(a) estudiante que experimenta ansiedad o enojo, pero sientes que no siempre tienes las herramientas necesarias para ayudarlo.

Aplica técnicas de regulación emocional, como la respiración consciente o ejercicios de pausas activas.

Además, busca apoyo en profesionales del colegio o comparte herramientas de manejo emocional con el/la estudiante, como pequeñas rutinas de calma. No te exijas saberlo todo ni resolverlo todo; acompañar con empatía ya es un gran apoyo para el/la estudiante.



Te esfuerzas por conocer la historia de vida de un(a) estudiante y su contexto, pero sientes que tus colegas no colaboran en brindarle el apoyo que necesita.

Busca generar conversaciones con tus colegas desde la empatía, resaltando el impacto positivo que tiene el apoyo conjunto en la vida del/la estudiante.

Puedes preguntarle: "¿Cómo crees que podríamos ayudar mejor a este(a) estudiante? ¿Qué estrategias podríamos implementar en equipo?" Pero si, a pesar de tus intentos, no logras involucrarlos, recuerda que cada persona tiene sus propios procesos y que tu esfuerzo sigue siendo valioso, aunque no todos se sumen.

## Semana 3

### Tomar conciencia de la interacción entre emoción, cognición y comportamiento

Rafael Bisquerra (2009), en su libro Psicopedagogía de las emociones, define lo **conciencia emocional** como "la capacidad para tomar conciencia de las propias emociones y de las emociones de los demás, incluyendo la habilidad para captar el clima emocional de un contexto determinado." En nuestro día a día, experimentamos una gran variedad de emociones, pero muchas veces no nos detenemos a reconocerlas ni a comprender cómo influyen en nuestras acciones y decisiones. Ser conscientes de lo que sentimos nos permite gestionar mejor nuestras emociones, mejorar nuestras relaciones y generar un ambiente más equilibrado.

Dentro de esta competencia, Bisquerra (2009) define **Tomar conciencia de la interacción entre emoción, cognición y comportamiento** como un aspecto en donde "Los estados emocionales inciden en el comportamiento y éstos en la emoción; ambos pueden regularse por la cognición (razonamiento, conciencia). Emoción, cognición y comportamiento están en interacción continua, de tal forma que resulta difícil discernir qué es primero. Muchas veces pensamos y nos comportamos en función del estado emocional."

Este proceso no solo nos permite comprender mejor nuestras propias emociones, sino también reconocer cómo influyen en nuestra forma de pensar y actuar. Al desarrollar esta conciencia, podemos gestionar nuestras emociones de manera más efectiva y crear un entorno más equilibrado en nuestra vida personal y profesional.

Las actividades de esta semana estarán dirigidas a tomar conciencia de la interacción entre emoción, cognición y comportamiento, ayudándonos a identificar lo que pensamos y sentimos y reflexionar sobre nuestro actuar en la labor docente.



## Ejercicio 5

### Meditación: Poniéndole nombre a mi sentir

En el día a día, vivimos momentos que nos retan emocionalmente. Desde una situación en el aula hasta una conversación difícil, a veces seguimos adelante sin detenernos a notar lo que sentimos. Pero nuestras emociones están ahí, manifestándose en el cuerpo, esperando ser reconocidas.

**Marc Brackett**, creador del enfoque RULER, nos recuerda que nombrar nuestras emociones con precisión nos ayuda a regularlas y a tomar mejores decisiones. Al identificar lo que sentimos, nos damos permiso de entendernos mejor y responder con mayor claridad.

Este ejercicio es una invitación a hacer una pausa y escuchar cómo estás. A través de esta meditación, podrás identificar cómo se siente tu emoción en el cuerpo y darle un nombre. Solo necesitas unos minutos, un espacio tranquilo y unos audífonos.

**Instrucción:**

1. Escanea el código QR para acceder al audio y regálale este momento.
2. Después de la meditación, ¿qué emociones identificaste? ¿Dónde las sentiste en tu cuerpo? ¿Cómo se siente darte este espacio? Anótalo en tu cuaderno o diario.

**Materiales:** Diario, lápiz, esfera, colores o marcadores, espacio de silencio, audífonos.



<https://youtu.be/7ronwHk6PM4?si=0C0e5D0e...>



## Ejercicio 1

### Las palabras que nos habitan

En nuestro día a día, **nuestras valoraciones influyen en lo que sentimos y en cómo actuamos**. A veces, una misma situación puede generar respuestas muy diferentes en cada persona, según lo que considera importante, sus experiencias previas y las creencias que ha formado sobre sí mismo y el mundo. Pero, ¿de dónde vienen esas valoraciones? A lo largo de la vida, cada persona construye una narrativa influida por su infancia, la crianza en su familia, las experiencias en la escuela y otros momentos clave. Todo esto moldea la manera en que interpretamos lo que nos ocurre y cómo reaccionamos ante ello.

Sin embargo, aunque nuestra historia nos ha marcado, no nos define por completo. Muchas de las valoraciones que hoy guían nuestras decisiones pueden haberse vuelto automáticas, y algunas en lugar de ayudarnos, pueden generar malestar o limitarnos. Tomar conciencia de esto nos permite reconocer qué creencias y significados nos están afectando y, en lugar de reprimir lo que sentimos, **nos da la posibilidad de transformarlo**.

Para explorar este tema de una manera diferente, te invito a resolver la siguiente actividad:

**Instrucciones:**

**Paso 1:** Busca y encierra en la sopa de letras las siguientes palabras:

- Necesidades
- Valoraciones
- Significados
- Experiencia
- Creencias
- Relevancia

**Paso 2:**

- Reflexiona sobre estas palabras y su impacto en tu vida. Para ello, responde en tu diario o cuaderno:
- ¿Qué experiencias de tu historia crees que han influido en la forma en que interpretas lo que vives hoy?
  - ¿Notas alguna valoración que te genere malestar y que podrías comenzar a transformar?
  - ¿Cómo crees que el tomar conciencia de esto puede ayudarte a relacionarte mejor contigo misma(o) y con los demás?

**Materiales:** Diario o cuaderno, lápiz o esfera.

www.quepas.com



## Sopa de letras



## Ejercicio 2

### Mirando con otros ojos



A lo largo de nuestra vida, nos enfrentamos a situaciones que nos retan emocionalmente. A veces, sin darnos cuenta, reaccionamos de forma automática, repitiendo pensamientos y comportamientos que refuerzan nuestro malestar. Sin embargo, cuando observamos estas experiencias con más atención, podemos descubrir patrones y ajustar nuestra manera de responder.

Este ejercicio nos permite practicar una **estrategia de reestructuración cognitiva**, que consiste en identificar y replantear los pensamientos que surgen en momentos de malestar. Si notamos que ciertas situaciones nos afectan de manera repetitiva, podemos aprender nuevas formas de afrontarlas, favoreciendo una regulación emocional más consciente y equilibrada.

#### Instrucción:

1. Piensa en una situación que te haya retado emocionalmente. Puede ser un conflicto con un(a) estudiante, una conversación difícil con un(a) colega o familiar o un momento donde hayas sentido mucho estrés.

Responde las preguntas a continuación y, al finalizar, observa cómo lo que pensaste influyó en tu sentir y comportamiento. ¿Cómo podrías usar esta conciencia para afrontar futuras situaciones de manera más equilibrada? Escribe tus reflexiones en tu cuaderno.

**Materiales:** Diario, lápiz o esfero.

<p><b>1</b></p> <p><b>Situación</b> Describe brevemente lo que ocurrió</p>	<p><b>2</b></p> <p><b>¿Qué pensé?</b> Anota los pensamientos que pasaron por tu mente en ese momento</p>	<p><b>3</b></p> <p><b>¿Qué pasó en mi cuerpo?</b> Observa las sensaciones físicas que experimentaste (latidos rápidos, tensión, sudoración, etc.).</p>
<p><b>4</b></p> <p><b>¿Qué hice?</b> Describe cómo reaccionaste ante la situación</p>	<p><b>5</b></p> <p><b>¿Qué pasó después?</b> Reflexiona sobre las consecuencias de tu reacción</p>	<p><b>6</b></p> <p><b>¿Qué cambiaría de lo que hice?</b> Piensa si harías algo diferente y por qué</p>

## Ejercicio 3 - Parte 1

### Lo que no se dice



6

Imagina que estás a punto de leer una historia, pero esta vez, eres parte de ella. No hay un solo final posible. La forma en que esta historia continúa depende de lo que decidas hacer.

Algunas conversaciones nos dejan con una sensación extraña. A veces, las palabras no son directas, pero sentimos que hay un mensaje entre líneas. En esos momentos, nuestra mente empieza a interpretar, nuestro cuerpo reacciona y, sin darnos cuenta, ya hemos tomado una decisión sobre cómo responder.

Este ejercicio te invita a **explorar cómo la emoción, el pensamiento y el comportamiento se entrelazan** en una situación cotidiana y cómo cada elección que tomes influirá en el desenlace de la historia.

#### Instrucciones

##### 1. Lee el inicio de esta historia:

"Hoy en la sala de profesores, mientras tomas un café, un(a) colega comenta en voz alta: 'A veces hay personas que se creen dueñas de la verdad y no escuchan a los demás'. No menciona nombres, pero sientes que sus palabras podrían estar dirigidas a ti. Una sensación incómoda aparece en tu cuerpo y tu mente comienza a interpretar lo que sucede..."

##### 2. Antes de seguir, detente un momento y piensa:

- ¿Cuál es la primera interpretación que haces de lo que dijo tu colega?
- ¿Cómo te sientes en este momento?
- ¿Cómo reacciona tu cuerpo?

Anota tus respuestas en tu cuaderno o diario.



## Ejercicio 3 - Parte 2



7

3. Ahora, imagina los distintos caminos que podría tomar esta historia y escoge una de las siguientes opciones. Piensa en cómo se desarrollaría cada final y el impacto que podría tener en ti.

<p><b>Opción 1</b></p> <p>Lo dejas pasar. Igual sabes que esa persona es así</p>	<p><b>Opción 2</b></p> <p>Vas y le dices que si tiene que decirte algo, que te lo diga de frente</p>
<p><b>Opción 3</b></p> <p>Le tiras un borrador</p>	<p><b>Opción 4</b></p> <p>Esperas un par de días y si ves que sigue teniendo este tipo de comentarios, hablas con esa persona en privado</p>

"A veces hay personas que se creen dueñas de la verdad y no escuchan a los demás"



##### 4. Ahora, revisa los posibles desenlaces que podrían pasar en cada opción:

<p><b>Opción 1</b></p> <p><b>Si lo dejas pasar:</b> Sientes alivio porque evitas un conflicto innecesario. Sin embargo, con el tiempo notas que cada vez que esa colega habla, sientes una incomodidad persistente y comienzas a evitar ciertas espacios para no encontrarte con ella.</p>	<p><b>Opción 2</b></p> <p><b>Si vas y le dices que te lo diga de frente:</b> Te sientes con valentía y le preguntas si su comentario era sobre ti. Ella responde a la defensiva, negándote. Aunque sientes que no llegaste a una conclusión clara, experimentas alivio momentáneo, pero queda cierta tensión en el ambiente.</p>
<p><b>Opción 3</b></p> <p><b>Si le tiras un borrador:</b> Sientes una descarga inmediata de la frustración, pero en segundos te das cuenta de que la situación ha escalado. Tu colega se molesta, otras personas intervienen y el conflicto ha crecido. A corto plazo, sientes satisfacción, pero a mediano plazo, te das cuenta de que esta reacción impulsiva trajo más problemas de los que resolvió.</p>	<p><b>Opción 4</b></p> <p><b>Si esperas y luego hablas en privado:</b> Decides observar antes de reaccionar. Cuando vuelves a notar comentarios similares, te acercas a ella en un momento tranquilo y le preguntas si hay algo que quieras decirte directamente. Ella parece sorprendida, pero acepta hablar. Aunque la conversación no resuelve todo, te sientes más en paz por haber expresado tu inquietud.</p>



# Semana 4

## Comprensión de las emociones de los demás

Rafael Bisquerra (2009), en su libro Psicopedagogía de las emociones, define la **conciencia emocional** como "la capacidad para tomar conciencia de las propias emociones y de las emociones de los demás, incluyendo la habilidad para captar el clima emocional de un contexto determinado." En nuestro día a día, experimentamos una gran variedad de emociones, pero muchas veces no nos detenemos a reconocerlas ni a comprender cómo influyen en nuestras acciones y decisiones. Ser conscientes de lo que sentimos nos permite gestionar mejor nuestras emociones, mejorar nuestras relaciones y generar un ambiente más equilibrado.

Dentro de esta competencia, Bisquerra (2009) define la **Comprensión de las emociones de los demás** como "la capacidad para percibir con precisión las emociones y sentimientos de los demás y de implicarse empáticamente en sus vivencias emocionales. Incluye la pericia de servirse de las claves situacionales y expresivas (comunicación verbal y no verbal) que tienen un cierto grado de consenso cultural para el significado emocional."

Este proceso no solo nos ayuda a percibir y comprender las emociones en los demás, sino también a fortalecer nuestra capacidad de respuesta empática. Al desarrollar esta habilidad, podemos mejorar la comunicación, fortalecer los vínculos interpersonales y fomentar un ambiente de confianza y bienestar en el colegio.

Las actividades de esta semana estarán enfocadas en reconocer cómo las emociones propias y ajenas influyen en nuestra dinámica de vida, promoviendo la reflexión sobre nuestras interacciones y el impacto de nuestra respuesta emocional en diferentes ámbitos.



## Ejercicio 1

### Diario de las Emociones Ajenas



Las emociones están presentes en cada interacción que tenemos, aunque a veces pasen desapercibidas. Aprender a leerlas con mayor precisión nos permite comprender mejor a quienes nos rodean y fortalecer nuestros vínculos.

**¿Qué pasaría si dedicaras un día a observar las emociones a tu alrededor?** Este ejercicio te invita a afinar tu capacidad de percibir lo que sienten los demás, un paso clave para comprender mejor a quienes te rodean.

#### Instrucciones:

Durante un día, observa a las personas con las que interactúas (estudiantes, colegas, familiares) e intenta identificar:

1. **Reto de las 5 emociones:** **Identifica al menos cinco emociones** distintas en las personas con las que interactúes.
2. **¿Qué señales verbales o no verbales** lo indican? (Ejemplo: tono de voz, postura, gestos faciales, mirada).
3. **¿Qué factores influyeron** en tu interpretación? (Ejemplo: contexto, palabras que usaron, relación que tienes con esa persona).
4. **Dibuja las expresiones:** Si lo prefieres, en lugar de solo escribir, haz un boceto de las expresiones faciales que observaste y anota los detalles que te ayudaron a identificarlas.
5. **Reflexión:**
  - o ¿Alguna vez interpretaste mal una emoción?
  - o ¿Cómo podrías mejorar tu percepción emocional en el aula y en tu vida en general?

**Materiales:** Diario, lápiz, esfera, colores o marcadores.



## Ejercicio 2

### Escucha Activa: La Clave para Comprender las Emociones

Comprender las emociones de los demás no solo implica observar sus expresiones, sino también **escuchar con atención lo que dicen y cómo lo dicen**. Muchas veces, cuando alguien nos habla, estamos más enfocados(os) en responder que en entender. La escucha activa nos permite conectar genuinamente con las emociones de las demás personas, fortalecer vínculos y generar un ambiente de confianza en el aula y en la vida.

**¿Te animas a probar qué tan buena es tu escucha?** Este ejercicio te desafía a mantener una conversación aplicando las estrategias clave de la escucha activa y evaluar su impacto.

#### Instrucción:

1. Elige a un/a "compañero/a de escucha": Puede ser un colega, un estudiante, un familiar o amigo(o).
2. Ponte el **reto de los 5 elementos**: Durante la conversación, enfócate en usar los cinco elementos de la escucha activa que aparecen en la imagen de abajo.
3. Elige tu modo de reflexión:
  - **Modo artístico:** Representa la conversación con un pequeño cómic o dibujo que exprese las emociones que percibiste.
  - **Modo escrito:** Responde en tu diario:
    - o ¿Cómo fue la conversación cuando aplicaste la escucha activa?
    - o ¿Hubo algún momento en el que te costó no interrumpir o dar una solución?
    - o ¿Cómo podrías aplicar esta habilidad con tus estudiantes y en tu vida en general?

**Materiales:** Diario, lápiz, colores o marcadores.

Resiste la tentación de interrumpir o dar consejos. A veces, solo necesitan ser escuchados(as).



Mantén una postura abierta y asiente para demostrar interés.



Repite con tus palabras lo que entendiste. Por ejemplo: - "Entonces, lo que me dices es que te sentiste frustrada(o) porque..."

Demuestra comprensión de sus emociones con frases como: - "Parece que eso te hizo sentir muy emocionado/triste/molesto."

Ánima a la otra persona a seguir hablando con preguntas como: - "¿Cómo fue para ti esa experiencia?"

## Ejercicio 3 - Parte 1

### Expresando el Desacuerdo con Empatía

En el día a día escolar, es común enfrentarse a situaciones que nos generan molestia o desacuerdo, ya sea con estudiantes, colegas o familias. Pero expresar lo que sentimos sin herir ni entrar en conflicto es una habilidad clave para construir relaciones saludables y generar cambios positivos.

**La Comunicación No Violenta (CNV)**, propuesta por Marshall Rosenberg, nos ayuda a comunicarnos con claridad, sin agresividad ni juicios, y fomentando la empatía. Para ello, seguimos cuatro pasos.

**Materiales:** Diario, lápiz, colores o marcadores.

#### Instrucciones:

1. Piensa en una situación reciente en la que sentiste molestia o desacuerdo con alguien en tu entorno educativo (un colega, un estudiante, una familia).
2. Escribe dos versiones de cómo expresarías tu malestar y escribe las posibles consecuencias que te traería actuar de esa manera.



Pasos de la CNV

Versión automática (cómo lo dirías: ¿de manera impulsiva? (gritar, insultar) ¿de manera evitativa? (callar, no expresar)	Versión consciente con Comunicación No Violenta (siguiendo los 4 pasos)

## Ejercicio 3 - Parte 2

3. Completa la siguiente estructura con tu ejemplo:

<p><b>1</b> Hechos (describir el comportamiento sin juzgar)</p> <p>"Cuando llegaste tarde a la reunión de equipo..."</p>	<p><b>2</b> Sentimiento (expresar cómo nos hace sentir la situación)</p> <p>"Me sentí frustrada y desorganizada..."</p>
<p><b>3</b> Necesidad (qué valor es importante para ti en esta situación)</p> <p>"Porque para mí es importante respetar los tiempos y poder planear con calma."</p>	<p><b>4</b> Petición (hacer una solicitud clara y concreta)</p> <p>"¿Podríamos acordar llegar 5 minutos antes la próxima vez para asegurarnos de que iniciamos puntuales?"</p>

4. Elige tu modo de reflexión:

**Modo role-play:** Representa la situación con un compañero/a y ensayen diferentes formas de respuesta.

**Modo escrito:** Reflexiona en tu diario o cuaderno:

- ¿Cómo cambió el impacto de tu mensaje al usar CNV?
- ¿Cuál fue la parte más difícil de reformular tu mensaje?
- ¿Cómo podrías aplicar esta estrategia en tu aula y en tu vida en general?



### Recuerda

La manera en que decimos las cosas influye en cómo los demás reaccionan. Expresar desacuerdo con empatía nos ayuda a mantener relaciones respetuosas y a lograr cambios sin generar conflictos innecesarios.

## Ejercicio 4 - Parte 1

### Tu mapa del bienestar emocional

A lo largo de estas semanas, has explorado distintas formas de conectar contigo mismo(a), regular tus emociones y fortalecer tu empatía. Ahora, es momento de integrar todo lo aprendido y **construir tu propio Mapa del Bienestar Emocional**. Este ejercicio te ayudará a reconocer qué prácticas han sido más significativas para ti y cómo puedes seguir aplicándolas en tu día a día.

**Materiales:** Cuaderno o diario, colores, marcadores, lápiz o esférico.

**Instrucción:**

#### 1. Dibuja tu mapa 🗺️

- En una hoja en blanco, **dibuja un camino** que represente tu proceso durante estas semanas. Puedes hacer un sendero, un río, una espiral o cualquier otra forma que te guste.
- A lo largo del camino, **coloca diferentes estaciones** o paradas que representen los ejercicios o aprendizajes que más te marcaron.



#### 2. Recuerda y anota 📝

- En cada estación, escribe brevemente qué aprendiste o qué descubriste sobre ti mismo(a).
- Algunas preguntas que pueden ayudarte:
  - ¿Qué ejercicio te ayudó más a reconocer tus emociones?
  - ¿Qué práctica te permitió cuidarte con más amabilidad?
  - ¿Ha cambiado tu manera de relacionarte con los demás?



## Ejercicio 4 - Parte 2

### Tu mapa del bienestar emocional

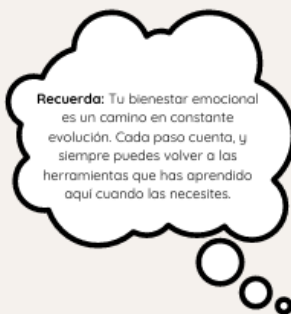
#### 3. Encuentra tu brújula 🧭

- En un rincón de tu hoja, dibuja una brújula que represente los valores o intenciones que guiarán tu bienestar emocional en adelante.
- Puedes escribir palabras clave, frases o símbolos que te recuerden lo que quieres seguir practicando.



#### 4. Comparte (opcional) 🗨️

- Si lo deseas, puedes compartir tu mapa con alguien de confianza y contarle sobre tu experiencia.



**Recuerda:** Tu bienestar emocional es un camino en constante evolución. Cada paso cuenta, y siempre puedes volver a las herramientas que has aprendido aquí cuando las necesites.

## Ejercicio 5

### Meditación: Sintiendo con el corazón

En la vida cotidiana, es fácil quedar atrapadas(os) en la rapidez del día a día. Las conversaciones van y vienen, las tareas se acumulan, y a veces interactuamos con los demás sin detenernos a notar lo que realmente están sintiendo. Pero, ¿qué pasaría si nos regalamos un momento para percibir con más atención? **¿Cómo cambiarían nuestras relaciones si escucháramos el corazón?**

La empatía no es solo entender a los demás desde la razón, sino también sentir con ellos. Según Kristin Neff, investigadora de la autocompasión, **reconocer la humanidad compartida nos ayuda a conectar de una manera más profunda y auténtica**. Cuando recordamos que quienes nos rodean también experimentan alegrías, miedos y desafíos, nuestra mirada se vuelve más comprensiva y presente.

Este ejercicio es una invitación a detenerte por un instante y sintonizarte con el mundo emocional de otra persona. A través de la meditación, podrás abrir un espacio interno para la empatía y la conexión genuina. Solo necesitas unos minutos y un lugar tranquilo.

**Instrucción:**

1. Escanea el código QR para acceder al audio y permítete vivir esta experiencia.
2. Después de hacer la meditación, reflexiona:
3. ¿Cómo te sentiste al conectar con el mundo emocional de otra persona?
  - ¿Qué descubriste sobre tu propia capacidad de empatía?
  - ¿Cómo podrías llevar esta escucha más atenta a tu día a día?
  - Anota tus respuestas en tu cuaderno o diario.

**Materiales:** Diario, lápiz, esférico, colores o marcadores, espacio de silencio, audífonos.



Link video:

<https://youtu.be/GiKtHP9kIw?si=EzquXeO213ttC8B>

### Anexo I: Evidencias de las sesiones presenciales



## Anexo J: Respuestas de los participantes a la encuesta de satisfacción luego de cada sesión

